

دانا

گادسترخوانت



مرحبا صدقہ ہمارے رمضان
آیا نیکیوں کا موسم

ان کے خاص پکوڑے
میں اور بہت کچھ...

بچوں کی مصروفیت
وہ گراں انداز جدا گانہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان المبارک

مستقل و سلسلہ

ایکڑا کر

شیخ الحدادی

کیمبر ایکشن

انوکھ اور دل

میرے بچپن کا دن

تَعْلَقُ خَلَطُ

باغبانی

رئيستوران ريلو

التفسير والتبسيط

محرمضان اسپیشل

12 مرحبا صدمرحبا ماہ رمضان

13 آیا نیکیوں کا موسم

14 تحریم منیہ (نعت خواں)

16 ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

18 میرا پہلا روزہ

کمالِ صحت و خزانہ

20 کھجور... جنت کا میوہ

22 ذائقے کی دنیا پر راج کرتا آم

24 چنے کھائے... صحت پائے

26 پرہیز... ایک نادر چائے*

رُخِ زِيَا

30 چہرے کی دلکشی کا راز، عرق مگاب
32 حسین ریشمی اجالے
34 مغالطے اور غلطیاں
36 Tote Bags
38 شاداب جلد کے بنیادی اصول

صحت عامه

82 جانے سائنس کی زبانی

84 آشوب چشم

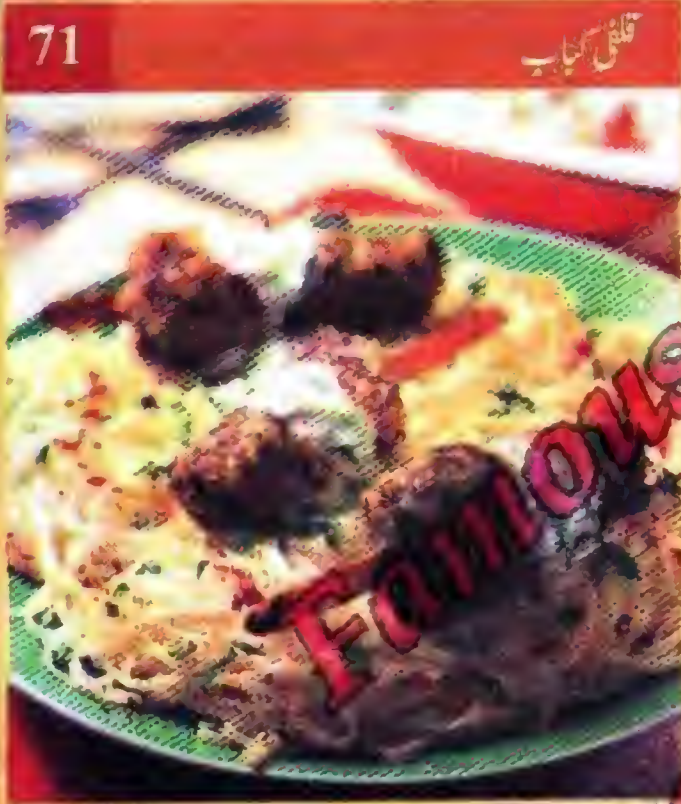
86 پنکک اور سفر کو محفوظ بنائیں

88 محفوظ غذا، ہر انسان کا بنیادی حق

90 کیا بہتر ہے غذائی کیلشیم



دالیں



71

قلی کباب

54

کالی مرچ تکہ

55

اسپیج بیکڈ پائی / منس چیز اسٹک

56

بادی کیو چکن رول

57

ہرماں لوتی مٹھے

58

سیو پوری

60

اردی کے کباب / قیمہ بھرنے والے

61

بیکڈ منس باکسرز

62

افطار کے خاص مشروبات

63

بینگن کے رول / ارشمن کباب

64

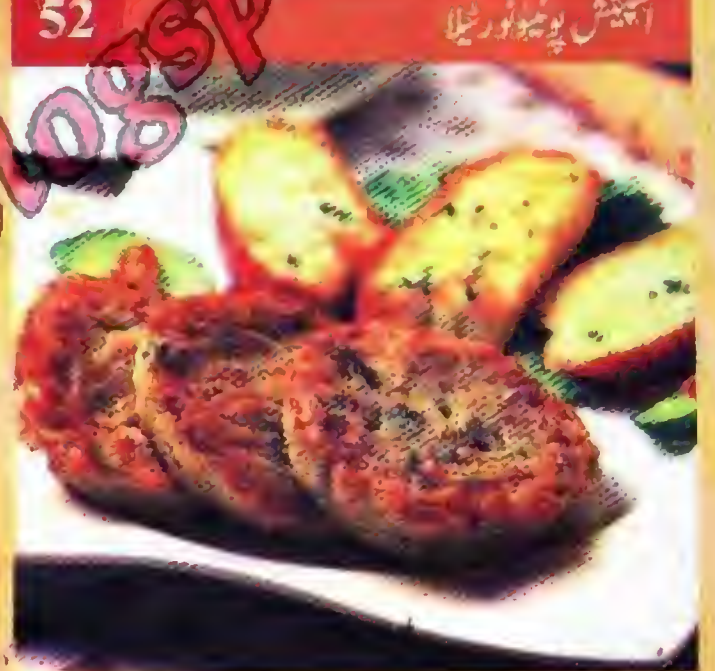
کری می فروٹ چاٹ

65

چٹنیاں

59

چیزی اور مین رنگز



52

آپٹیمس پوٹو نو رٹلا

سینٹر فولڈ ریسپیپیز

سینٹر فولڈ کور

رمضان کے خاص پکوڑے

چاول کی بڑھیاں / چکن چیز پارسل

چکن سموے / ادھیچھیل میکرونی پیکٹس

دال قیے کے سموے / آلو کے سموے

کھٹی میٹھی چٹا چاٹ / گرلڈ بینا پٹو

بہہ کے پکوڑے / توری کے پکوڑے

رمضان اسپیشل ریسپیپیز

انڈے قیمہ / ہری پیاز آلو

سج کباب پراٹھا

66

جھانگن رائس ویکر لڈ چکن

67

ٹرکش بائی کباب / چکن ہریس

68

فکر چکن رائس

69

بہاری قیمہ ان پٹیا پائکس

70

چکن ساکبج اور سفید لوبیا

72

پنجابی کرڑھی

73

گاجر کاموز

74

کھجور کا میٹھا (ریڈرز ریسپی)

43

45

46

47

48

49

50

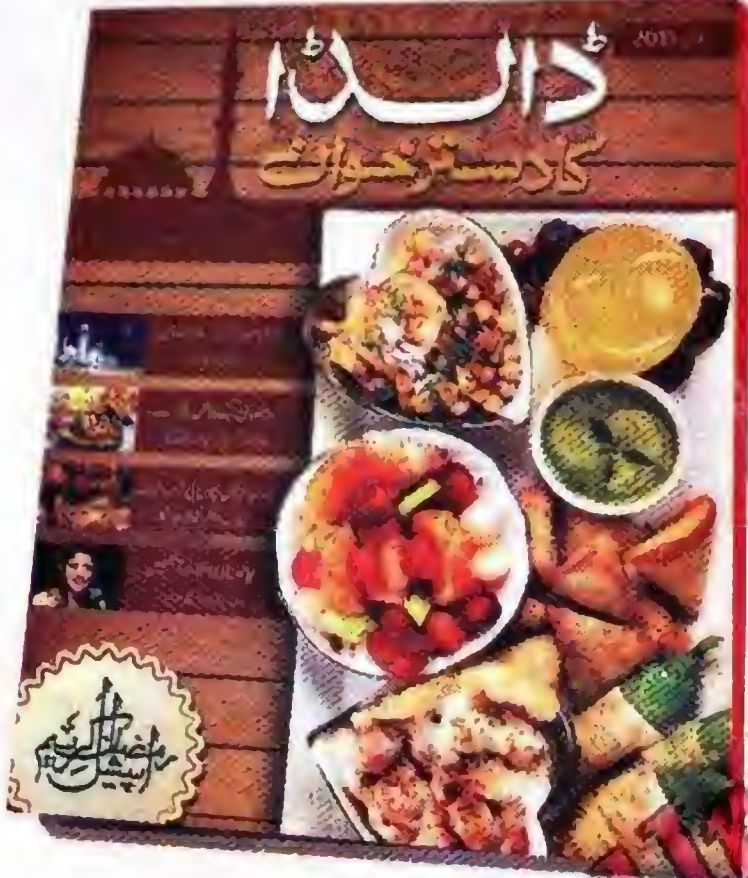
51

53

اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 52، جون 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



ماہ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہِ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ۔

ورد دل کے واسطے عبادت کا انسان کو
ورد طاعت کے لئے کچھ کم ہوتے کڑوہیاں

مالک کائنات کے پاس اپنی عبادت کے لئے کروڑ ہا فرشتے موجود تھے لیکن ان میں سے صرف اس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ سب سے بڑا حاسب ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جائے گا اس آپیش ڈالدا کا دسترخوان کے صفحات پر ملے گا جہاں آرٹیکلز کے ذریعے بیش بہا معلومات کا خزانہ ملے گا اور آپ کے بڑھتے ہوئے چشمی اور منفرد تراکیب بھی اذکار کو ملیں گی۔ لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے عہد کرنا ہے کہ ان مزید اچیزوں کو بناتے ہوئے نہ صرف ان کی شہنائی ہمیں ملے بلکہ سچے اور آس پرزوں کے گھر کو بھی ملے گا بلکہ اس میں ان سب کا حصہ بھی نکالنا ہے۔ اپنے دسترخوانوں کو وسیع کرنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تاکہ وہ سچے اور آس پرزوں کے گھر کو بھی ملے۔

طاق راتوں کی عبادتوں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کی ٹیم کو یاد رکھیں اور سالے کے متعلق اپنی رائے بھجوانا نہ بھولیں۔

سرورق افطار پلیٹر

ایڈیشن منیجر
شیخ مسعود احمد
0300-2275193
پبلشر
عمران فاروق
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd Floor, 220, Main Street, Faisalabad
پلاک نمبر 5، فیسٹل روڈ، فیصل آباد (75600)
ای۔میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

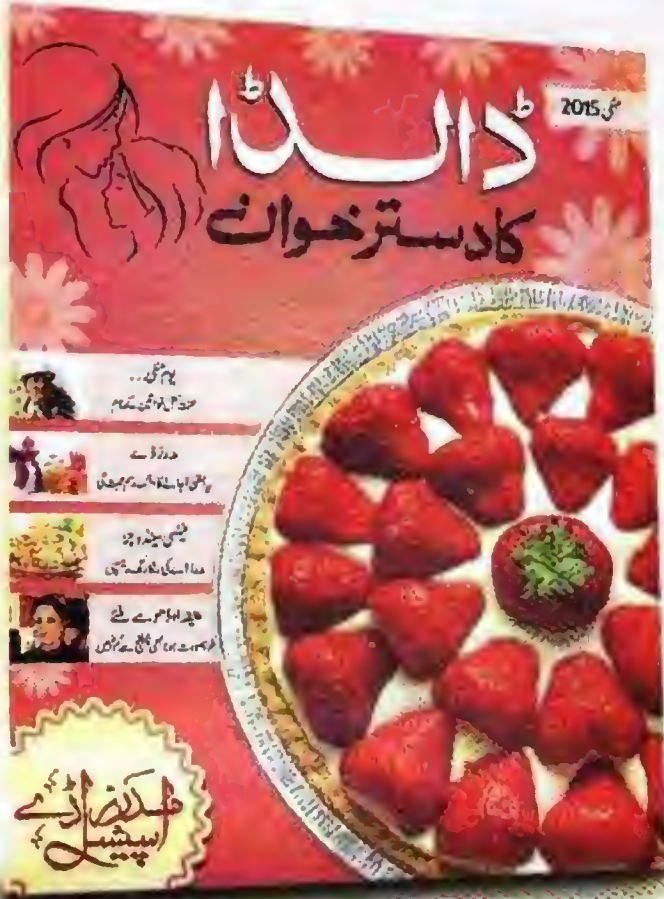
ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990
ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنا کر جسٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوانزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

یوم مئی کا مضمون معلوماتی تھا

بنگلہ دیش میں تو بامیگرو فنانس نیٹ ورک کا سنا تھا مگر پاکستان میں بھی یہ سسٹم موجود ہے۔ میں ڈالڈا کادسترخوان سے پتا چلا۔ یہ کتنی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھریلو سطح پر کام کرنے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اور منیرہ احمد کی کوششوں کو تحریف کرانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مئی سے ہٹ کر بھی کبھی کبھی ایسی تحریریں شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

گھرداری کے ٹپس اور مضامین پسند آئے

مدرز ڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لاجواب تھے۔ خاص کر شیفز نے جو کچھ اپنی ماویں کے لئے پکایا بڑی لاجواب ڈشز تھیں۔ گھرداری میں ایڈوانزری سروس کے ٹپس اور زینوں کی رینگ کے علاوہ پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی بہت پسند آ رہے ہیں۔ اسٹریمری ٹارٹ کیک اور فرنیچ ڈونٹس کی تراکیب مع تصاویر کے بہت بھاری ہیں۔

عالیہ راحت... خانپور

سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

اوسلو (ناٹروے کے دار الحکومت) سے متعلق معلومات بہت غصیب کی تھیں۔ آپ اپنے صفحات میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا احوال لکھ کر ہمارا دل جیت لیتے ہیں۔ مدرز ڈے کے حوالے سے بھی دلکش صفحات نظر سے گزرے۔ سیر و سیاحت جیسی ہی ہیں شاندار اور اس مرتبہ شیف مامم ملک کا انٹرویو اچھا لگا۔ چیف اڈو اور ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز متاثر کن تھے۔

راجلہ ماجد... لودھراں

مدرز ڈے اور ڈالڈا ہاتھ میں ہاتھ لئے آئے ہیں

آپ کے شائع کردہ مضامین ماں ایک منظم ادارہ یہ جشن اجالے کا، اک رسم محبت کی اور جہاں ماستا وہاں ڈالڈا بہترین انتخاب تھے۔ اس کے بعد شہد سے ناشتہ صحت سے آراستہ، میٹھا سیلا چیکو، صحت بخش سوہانچا، سیب کا سرکہ اور غذا اور لائف اسٹائل اچھے لگے۔ ہر مضمون معلوماتی ہوتا ہے اس لئے ہزاروں دفعہ کی استعمال شدہ غذاؤں کی افادیت سے متعلق نئی معلومات پڑھ کر اطمینان ہوتا ہے۔

شیخ الہی... سکھر

ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالڈا کادسترخوان نیا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ مئی کا شمارہ گلابی اور سرخی مائل عنابی رنگ کا بہترین امتزاج تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مئی، مدرز ڈے کے مضامین، کھانے صحت کے خزانے، شاندار ریسپیٹ، شیف مامم ملک اور ہر بلست ڈاکٹر بلقیس شیخ کے انٹرویوز خوب تھے۔ ریسٹوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ بھار دکھا رہا تھا اسے فرمانہ لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔

آمنہ لیاقت... عمرکوٹ

فینسی سینڈوچز، اسٹرفرائی پیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ

بہت بھائے

اب تک میں نے ان ہی تینوں تراکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسپیٹ بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھاپی بھی نہایت عمدہ ہے۔

رخ زیا کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک برشز، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ ہو جائے میں جزئیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رخ زیا کے مضامین دویا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

محقق مائیں ورزش ضرور کریں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے نقصانات اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر عمر اور ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھوائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ اللہ کے لئے کہ ہر ماہ وزن بھی کم ہو جائے۔ پروین یوسف... لاہور

ڈاکٹر بلقیس شیخ کا انٹرویو اور مشورے بہت بھائے

ہر بلست بلقیس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالڈا کادسترخوان کے شمارے میں ان کا انٹرویو پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دے رہی ہیں۔ حافظ کی بہتری کے لئے نہایت مجرب نسخہ شائع کیا گیا ہے جس سے ہزاروں کا بھلا ہوگا۔

عنبرین مشتاق... اسلام آباد

تعلق خاطر میں لڑکپن کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے نوکر کہا ہے واقعی ان عمروں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کاروبار تو خاندان کو متاثر بھی کر سکتے ہیں لکھاری منیرہ صاحبہ نے تمام تر پہلوؤں کا جائزہ لیا، اچھا مضمون تھا۔

شمارہ 12... راولپنڈی

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئٹس کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)



مرحبا صدمرحبا

ماہ صیام

احادیث سے علم ہوا کہ جب کہ مہینہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ دعا فرماتے "اے اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور ہمیں رمضان کے مہینے تک پہنچا۔" اسی طرح رمضان کے مہینے میں جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور شیاطین جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید بھیجا گیا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو بخل، کجی اور قرض جیسی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- غریبوں سے ہمدردی، معصیت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- عوامی ضروریات زندگی جن پر قوم کی زندگی اور فلاح کا دارومدار ہے۔
- اہل خود ساختہ مہارت کا اور صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہو جائے۔
- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ جو لوگ سونے چاندی کا ذخیرہ کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی وعید سنادو، جس دن ان سونے چاندی کے خزانوں کو جہنم کی آگ میں تپا کر ان کے چہروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کئے کی سزا چکھو" (التوبہ 34، 35)

اعتکاف

احادیث سے پتا چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کر دی جاتی اور وہاں کوئی پردہ یا چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا حائضہ لٹایا جاتا تھا۔ 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرے میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مثل دو حج اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوبہ لے کر آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادت کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کر لینی چاہئے۔

روزہ وصال ہے (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو تو خدا اپنی زبان سے کوئی برکت کہے اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے بدزبان یا لڑائی کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دوسرے کہے کہ میں روزہ دار ہوں۔"

دو متوازی عبارتیں

رمضان، رمضاء سے بنا ہے اور رمضان خریف کی اس بارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد و غبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور دلوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر جمعہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عنایات اور انعامات کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلتہ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی ہیں، جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلتہ القدر کو خوب محنت اور جدوجہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہو سکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہو جائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم طاق راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلتہ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر و تسبیح، توافل و تلاوت اور درود شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شرائط کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

سورۃ البقرہ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شمار کر کے روزہ رکھ لے یہ اس پر واجب ہے۔ اللہ تعالیٰ کو احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام و قوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان قضا روزوں کو شمار کی تکمیل کر لیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی و شامہ بیان کرنے کا طریقہ سکھادیا گیا۔ جس سے برکات و ثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گزشتہ گناہوں کی بخشش ہو جاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد حساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو محض میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فرحیں ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو معطرہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک و عنبر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

روزے کی فرضیت اور غرض و غایت

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے، تم پر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے۔" حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا



مرحبا... آیا نیکیوں کا موسم

استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہِ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور کو یا خوشگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکیوں کا موسم بہار تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔

بچن میں سحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟
افطاری کا میز تہہ تیہ بھی ہوتا رہے تب بھی سیاہ اور سفید چٹنوں، چائیز رول، سمو، کباب یا بوٹی رول، شامی کباب، چلی کباب یا آلو کے کٹس ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔
سحری کے لئے کوفتوں کے سالن کا اہتمام کم و بیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔



ماہِ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھوٹوں کو ابال کے ان کے پیکٹ بنا کے رکھ لیں۔ اندازہ کر لیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا کچھ رکھنا ہو سکتا ہے۔ بچے اسی حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کر کے فریج میں بھجولیں۔ پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح کے سموئے فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سموہ پٹی اور رول پٹی اچھی بیکریوں پر کسی بھی وقت لئے جاسکتے ہیں۔
سپر مارکیٹوں میں موٹگ اور ٹٹن کی ڈال بھی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے ہٹلے کے فریج کر سکتی ہیں اور بوقت ضرورت دہی پھیٹ کر ان بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے دبائیں اور دہی میں شامل کر لیں۔ چاٹ مصالحہ، ہرا دھنیا، پودینہ یا ہری سرسج کی گارنشنگ کے بعد یہ دہی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔
رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے دہی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔ خیال رہے کہ دہی بھلوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چاٹ والے مصالحے کا ذائقہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیجئے۔
فرش چکانے کے لئے خاص ڈسٹر بٹ اور لیٹرینڈ فیکل میں ایسا میٹرل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا نہ بنی نیا جیسا ضرور ملتا ہے۔
اگر آپ گھر ہی پر موٹگ اور ماش کی ڈال کے کھلے ہانا باندھ کر دیتی ہیں تو ان ڈالوں کو مارکیٹ میں لیں اور چند دانے کا جو اور ہادام بھی پیسے ہوئے شامل کر لیں۔ پکڑ لیں یا بھیلے بنا کر فریزر میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔ تین روز جیسا جی چاہا دہی بڑے تیار کر لیں۔ تھوڑا سا کالامنگ ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔
پیاز براؤن کر کے سکھا کر رکھی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح دھن اور کدو کی لکڑی کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔
ٹماٹر بھنگے نہ ہو جائیں اس لئے سستے دامنوں میں دستیاب ٹماٹر لے کر ان کی پوری بنا کے محفوظ کر لیجئے۔

سفید زیرہ بھون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیجئے یہ آپ کو مختلف چائوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔
کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً بیسن گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوبھی اور پیٹنگن کے قیلے کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔

سحری کے لئے کچھ سالن پکا کے فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فیملی پسند کرے مثلاً لوکی گوشت، قورمہ، کوفتوں کا سالن بھی اور کچے کوفتے پانی میں ابال کر یاٹل کر ایک کنٹینر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔

ماہِ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موسمی کیفیت اپنی قوت استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کر لیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ ٹالیں۔ رپڑیں ورنہ سادہ سی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ سکھڑا اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجئے۔ ہر چیز تو بدلتی نہیں ہوگی یا وہی جگہ پر کچھ ہی کافی نہیں۔
کیا کھنڈر بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بعد تازہ



استعمال ہو جائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کر لیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً چھت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں



فلک سے درود سلام آ رہا ہے
زباں پہ محمد ﷺ کا نام آ رہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ

بہترین نعت خواں

تحریم منیبہ

شاین رشید

ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو جگانے والی تحریم منیبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں بلکہ ریڈیو کی آر جے بھی ہیں۔ جنگلوں بھی گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز کے بیک گراؤنڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں شوق نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی ہے تو اسی حوالے سے ان سے بات ہوئی لیکن پہلے ان کا تعارف ہو جائے۔

تحریم منیبہ 21 جون 1989ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے، ان کے والد سینئر ڈیڑ ہیں۔ تحریم جب ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خوان محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ نے انہیں گود لے لیا تھا درحقیقت تحریم منیبہ شیخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ منیبہ شیخ صاحبہ نے تحریم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منیبہ شیخ صاحبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی سرکاری یا نجی محفل ان کی محبت کے بغیر ادھوری لگتی ہے۔ عربی، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس ہستی کو پرائز آف پرفرائمنس بھی دیا گیا۔ تحریم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام کے ساتھ منیبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی ہے۔ تحریم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

”کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس

ہوا کہ آواز سریلی ہے؟“

”ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی



نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کہیں باہر جا کر کروں، افسوس ہوتا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور ٹائم دوں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی۔“

”عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟“
”گھر والوں کے ساتھ ہی ٹائم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرے یا گھر کے باہر۔“

”آج کل کون سے ایف ایم سے وابستہ ہیں اور انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالڈا کا دسترخوان یا دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟“

”سام ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمد للہ، ڈان نیوز میں کچھ عرصہ پہلے ٹی وی ہینکر کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بریک لیا ہے میں نے انشاء اللہ جلدی دوبارہ شروع کروں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ گھنٹوں ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈھنگ کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہت اور کام کی بات ڈیلیور کرنے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں رہیں جیسے بھی رہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور بس پڑھیں۔ نان کے نیچے رکھی ہوئے اخبار کو بھی پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزانہ میل جائے اور انہیں جنوں میں تعلیم انسان کا زور ہوتی ہے۔“

”اور آخری سوال کہ ساتھی کے بارے میں کیا سوچا؟“
”انشاء اللہ ضرور کروں گی، اللہ مالک ہے۔“

کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا لیفرس دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز وائس اور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور برانڈ ہیں جن کو آپ ویڈیو اور ٹی وی پر سنتے ہیں ان کے جنگلوں میں نے گائے ہیں۔ مجھے ان چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔

”حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے

کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے

میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم

تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا،“

”کس کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟“
”میں نے سنا ہے کہ کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ میں کبھی خاص کلام کا مجموعہ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چونکہ میں ایک مختلف انداز میں شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی۔“

”رمضان المبارک میں کس طرح دعائیں پڑھتی ہیں،

افطار گھر پر کرتی ہیں، چینیل پر یا کون کون سے موقع

”رمضان المبارک میں تو ریڈیو اور ٹی وی میں ہی رہتی ہوں ان کے بھی موقع

کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں سر ہے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی ذرائع پیدا کئے۔“

”ڈھائی سال کی عمر میں کونسی نعت پڑھی تھی؟“

”جی پہلی نعت ریڈیو پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا ”مرحبا سید کی مدنی العربی“ لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمد للہ۔“

”رمضان المبارک اور عید میلاد النبی میں بہت

مصروف رہی ہوں گی؟“

”نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ نہیں اس لئے سب سے پہلے اللہ ہو یا رمضان ہو، یا سال کا کوئی بھی دن ہو میں اپنے آپ کو مستقل مصروف رکھ سکتی۔ میں بہت کم گھروں میں میلاد پڑھتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں پڑھنا تو میرے جاننے والے ہوں، میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کر رہے ہوں۔“

”کبھی سرکاری سطح پر بلائی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟“

”ایوان صدر میں میلاد پڑھی تین چار بار، امی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ بلاوا آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خواں کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خواں کا ایوارڈ تھا۔“

”نعت خواں ایک اچھا گلوکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس

جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟“

”نعت خوانی اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے منع کسی نے نہیں کیا، بس اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور امی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں





ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات

سرکیمپ ہو مگر انداز جداگانہ

منیرہ عادل

بچوں کی اسکول کی چھٹیاں ہیں۔ گرمیاں بھی عروج پر ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں بورے اور امری کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے حج والے ہو کر ماؤں کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہ صیام کے بابرکت سیشن میں مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کو سرگرمیوں میں مصروف رکھا جائے۔

تجویز نمبر 1

بچوں کی سرگرمی

دعائیں اور احادیث یاد کروائیں

بچوں کو روزانہ کچھ یاد سکھایا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوش محسوس کرتے ہیں اس کے لئے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھانا ہے؟ مثلاً ایک دن فک شیٹ سے بننے والے پرس، پھول، موبائل پاؤچ وغیرہ سکھائیں۔ دوسرے دن گفٹ پینٹنگ سکھائیں کہ گفٹ کو کس طرح پیک کر کے رہن سے باندھ کر رہن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں پیپر بیگ بنانا، بلاک پرنٹ کرنا، فینسی لفافے بنانا، پینٹنگ کرنا، مختلف چاٹ بنانا، فیکرک پینٹنگ کرنا، سلاڈ بنانا، کاغذ سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سکھایا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

روزانہ اپنے کیمپ کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور واش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دو تین مرتبہ پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مفہوم سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے سنیں۔ لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کوڑھ کا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ جیتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے تحائف دیجئے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

گھر پر ایک سرکیمپ قائم کیا جاسکتا ہے اس کے لئے خاندان اور پڑوس کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سرکیمپ میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سوکر گزارتے ہیں۔ لہذا ایک مثبت سرگرمی کا سبب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔ ذیل میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا سبب بنے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

اوپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ بچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے
سوراخ کر دیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں
پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بچے اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا
جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح
فروت اور کنڈینڈ ملک کے خالی ٹن کا ڈھکن کاٹ کر کنارے موڑ کر
دھو کر خشک کر کے اس پر گفٹ پیپر یا کپڑا چپکا کر اس کو پین ہولڈر کی طرح
استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹیڑا پیک دودھ کے خالی ڈبوں کا اوپر کا حصہ کاٹ
کر دھو کر خشک کر کے اس پر باہر گفٹ پیپر چپکا دیں۔ اب ہینڈل بنانے
کے لئے اوپر کی جانب دودھ سوراخ کر کے رہن باندھ لیں۔ اس طرح
ہینڈ بن جائے گا جس طرح ہینڈ بیک میں بنتا ہے۔ اب اس میں ٹافیاں،
چاکلیٹ، غبارے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب
بچے کو بھی تحفے میں دے سکتے ہیں۔

مقابلے

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کرائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا
مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی گفٹ گننا، شہروں کے نام بتانا،
اسلامی معلومات کا کوئز وغیرہ غرضیکہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر
بچوں کو انعام دیئے جائیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں
میں حصہ لیں۔

امید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں
گے۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ماؤں کو جھگ بھی نہیں کریں گے۔
لیکن ان تمام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی دیر مذہبی تعلیم
بھی دینا ضروری ہے۔ اسلامی احکام کی فضیلت، روزے کی روح، حقوق العباد، زکوٰۃ، نفلی
عبادات وغیرہ۔ بچوں کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے انداز بیاں بہت
آسان اور دلچسپ ہونا چاہئے۔ آسان اور دلچسپ ہونا چاہئے۔ آسان اور دلچسپ ہونا
یقیناً ان بچہ نیوں میں یہ سرگرمی بچوں کے لئے یادگار رہے گا۔



کسی غریب بچے کو تحفے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء آپ نے بنائیں
سیکھی ہیں ان کو بنا کر کسی دن افطار میں کسی غریب فیملی کو مدعو کر لیں۔ اس سے
آپ کو بے شمار دعائیں ملیں گی۔

سیر و تفریح

روزانہ یا ہفتے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے
لے جائیں۔ قریبی پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور
جگہ۔ ممکن ہو تو اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے
بچوں کو مساوات اور ایثار کا عملی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے
ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساس تقاضا یا احساس برتری کے بجائے
انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی
خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے
لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً زکوٰۃ کے پیسوں سے خواتین کپڑے خرید
کر دیتی ہیں۔ کیونکہ اس دلدادہ غریب بچوں کو ان کی پسند کے ملبوسات
خرید کر دیئے جائیں۔ اس طرح بچوں کو یہ عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے
پیسوں میں خدا نے مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے
بھی برابری کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو
اپنے سے کمتر نہیں سمجھیں گے۔

کہانی، جملے بنانا

بچوں کو کہانیاں تخلیق کرنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی عمر اور
ذہنی میلان کی مناسبت سے اس سلسلے کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا
جاسکتا ہے کہ آپ نے آغاز کیا کہ ”ایک دلدادہ کا ذکر ہے ایک چھوٹا جس
کا نام شہر یار تھا، اسے پڑھنے کا بہت شوق تھا“... اب آگے بچوں کو کہیں
کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں



میرا پہلا روزہ

باشعور ہونے کے بعد انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا مذہبی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بلقیس ایدھی صاحبہ کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

نوشین شاہ



”پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھایا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش

تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت رونق تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے، تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لئے اور باقی اس لئے سنبھال کر رکھ لئے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشائی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں مگر ابھی کہیں نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے۔“

ماورا حسین



”جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی تو بس امی کو یہی ڈر تھا کہ یہ کچھ کھا نہ لے، مجھے پانی پیئے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار

پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلاتی تھیں پش آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سوکر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے پنے چاٹ، سوے اور میٹھے دہی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیاں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھالیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے۔“

میرے لئے میری پسند کی افطاری بنائی، تنھے بھی بہت ملے۔ تو سچ پوچھیں تو پہلا روزہ تو کبھی بھول ہی نہیں سکتا۔“

جگن کاظم



”پہلے روزے میں میری عمر دس یا گیارہ سال کی ہی ہوگی اور بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے ضد کر کے روزہ رکھا۔

مجھے رمضان المبارک میں روحانی ماحول اور روزے رکھنا بہت پسند ہے۔ اس لئے میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطار میں بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔ جزو اپنے بیٹے کے ساتھ بھی اس کی پسندیدہ ڈشز بناتی ہوں یا بازار سے منگواتی ہوں یوں اپنے کنبے کے ساتھ مل کر روزے رکھنا خوشگوار سرگرمی ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ روزے رکھنے کے بعد عید کا چاند نظر آتے ہی بے پناہ خوشی ہوتی ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری عبادات کو قبول کرے (آمین)۔“

عائشہ عمر



”مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھاندوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیے کر کے

دن گزارا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کس طرح وقت گزرا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے گفتگوں دیئے۔“

بلقیس ایدھی



”ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ لے گئیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں یاد ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی صحیح عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر

میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری اماں نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آکر البتہ سو گئی تھی۔ شام کو اٹھی تو اماں نے میری پسند کی کافی چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشائی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشائی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو یہی تحفہ ہوتا تھا۔“

شہ روز سز واری



”والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوار ہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے بگڑنے نہیں دیا۔ گھر میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ

رکھا، گھر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں پکوائیں اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماسوں جاوید شیخ اور سلیم شیخ ہی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے

کھجور.... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور نہایت معوی پھل ہے۔ اسے صبح کی عمدہ غذا کہتے ہیں۔ تازہ پھل کو کھجور اور خشک ہو جانے پر اسے چھو ہارا کہتے ہیں۔ اس میں ایک کیمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو اس کی شکر کو آسانی سے ہضم کر دیتا ہے جسے ہمارا جسم فوری طور پر قبول کر لیتا ہے اور کھجور ڈیا ہیٹس کے مریضوں کے لئے بھی نقصان دہ نہیں ہوتی۔

پیٹ کے امراض

قبض جسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیش اور دیگر پیٹ کی بیماریوں جتنی کہ بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ یہ قبض کشا پھل ہے۔

کھجور کی کافی

کھجور کی مٹھلیوں کو ہون کر کافی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، پتے اور آنٹوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

زچگی کے درو

کھجور میں موجود آئرن یعنی فولاد ماں بننے والی خاتون کو بے پناہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

آپ چاہیں تو آرام کے ساتھ کھجور کھائیے اسی مقصد کے لئے کھجوروں کے تاجروں نے مٹھلیوں کو میٹھہ بوران میں بادام بھر کے ایک اور توانا ذائقہ پیش کیا ہے جو طلباء و طالبات کے کھانا اور صحت پر دلخواہ کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

کھجور کا استعمال کیا ہیٹس کے مریضوں کے لئے

مضر یا مفید؟

ذیابیطس ٹائپ ٹو والے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو افطار سے پہلے شوگر ٹیسٹ کرنے والے آلے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ نارمل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہئے۔

کھجور میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے صبح نہار منہ کھجور کے 7 دانے کھائے تو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی جادو سے نقصان پہنچے گا۔“ حضرت انس سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کرتے تھے۔ اگر تاکہ کھجور میں نہ ہو تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہو تو سادہ پانی پی لیا کرتی تھے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھر پور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص اسے لئے بہترین سحری کھجور ہے۔“ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سقوط قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل بھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں جتنا مریضوں کے لئے سات عجوبہ کھجوریں مٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

سینے اور گلے کے امراض

یہ پلغم ڈھیلا کر کے نکالنے اور سینہ صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، اجمین، اردن، چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	نمکیات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	کیلشیم 120 ملی گرام
نہی 15.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
نمکیات 2.1 فیصد	وٹامن C 3 ملی گرام
قابہر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلو ریڈ
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن B 0.1 ملی گرام



ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم

آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھئے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے میں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پھلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 3907



دھری
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 2765



غلام محمد والا
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 1911



نجر
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 3013



لنگڑا
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 878



مالدا
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 823



الماس
وٹامن-A کی مقدار
اور شرح 590



تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دوسری قسمیں جن میں سیارنی، دھری، غلام محمد والا، نجر، لنگڑا، مالدا اور الماس بھی ہیں ان میں وٹامن-A کی زیادہ مقدار ملی۔

100 گرام آم کی شرح مقدار اور غذائیت

اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے وٹامن-A کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ وٹامن آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے اس کی کمی سے جلد پر دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوتِ مافعت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح ہم کئی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ نئی نئی بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

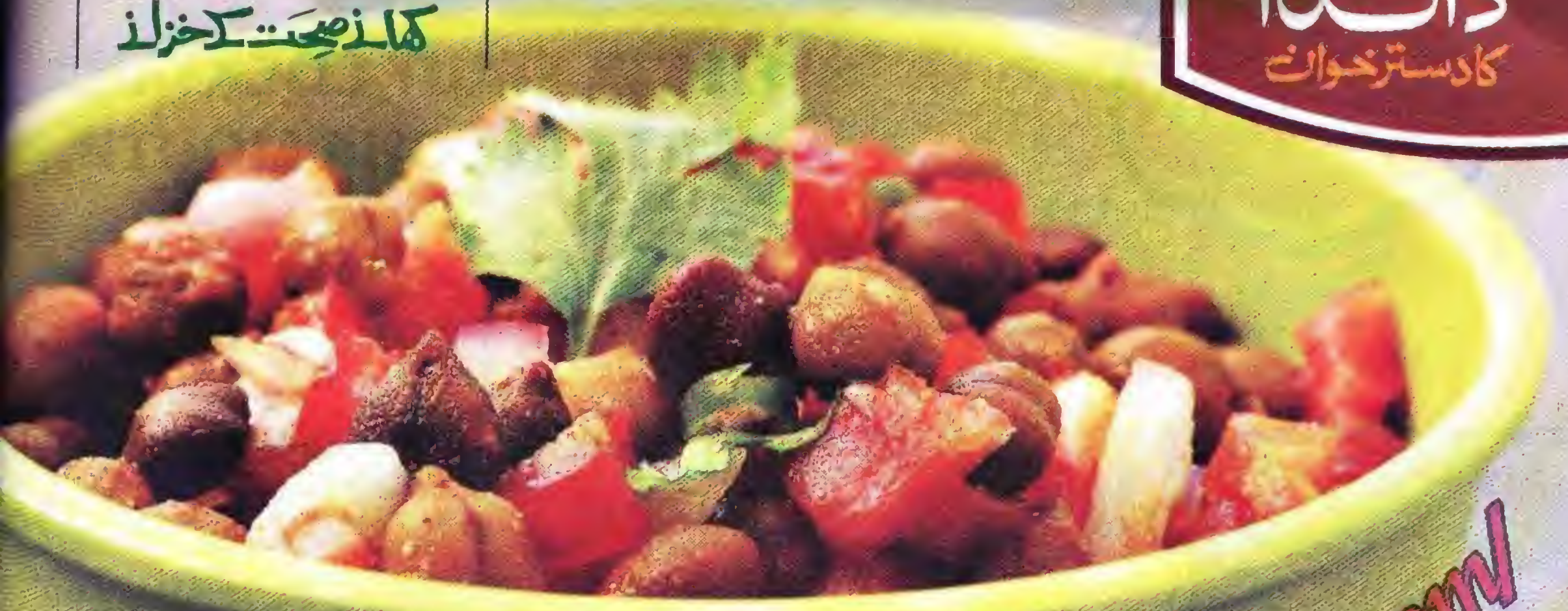
ماہرینِ غذائیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک وٹامن-A درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ وٹامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

روایت ہے کہ سکندر اعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ دہلی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کا باغ بھی لگوا لیا تھا۔ ہندوستان میں سلطنتِ مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہِ بابر نے اپنی خودنوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانحِ عمری ترکِ بابری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہِ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا۔ چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوا لیا، جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی بناء پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔

آم سائنسی نظریے کے مطابق کیسا پھل ہے؟

سائنس کی زبان میں یہ پھل *Mangifera Indica* کہلاتا ہے۔

یہ وٹامن-A سے بھرپور پھل ہے۔ آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں منجمد دیگر غذائی اجزاء کے وٹامن-A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں قلمی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انورٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ)



پائے... صحت پائے

دانا کے خاندان کا یہ پتہ کرلیسٹرول میں کمی کرتا ہے

چنے کی دو اقسام ہیں کالا اور سفید۔ یہ دوا منور اور معدنیات سے بھرپور غذا ہیں۔ بھارت، پاکستان، ترکی، آسٹریلیا اور ایران میں کثیر تعداد میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں متعدد فوائد موجود ہیں مثلاً: وٹامن B6، میکینشیم، پوٹاشیم اور نیاسیم کے علاوہ فاسفورس، سوڈیم، پتاسیم اور میگنیشیم کی بھی خاص مقدار ملتی ہے۔

غیر ہوتے ہیں اس لیے چنا مجموعی انسانی صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔
کولیسٹرول میں کمی
 انسانی جسم میں برے کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جائے تو دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے اور فالج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چنے اپنے مفید غذائی اجزاء کی بدولت فطری انداز میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں۔ ایک تجربے میں ماہرین نے ان افراد کو جن کے جسم میں کولیسٹرول زیادہ تھا ایک ماہ تک روزانہ آدھی پیالی چنے کھلائے۔ ایک ماہ بعد ان کے کولیسٹرول میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔ دراصل چنے میں فولیٹ اور میکینشیم کی موجودگی خون کی تالیوں کو کشادہ اور طاقتور بناتی ہے اور ان کو نقصان پہنچانے والے تیزابی عناصر کو ختم کرتی ہے۔ اسی لئے ہارٹ افیک کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

چنا توانائی کا مظہر ہے

اس میں شامل آئرن، میگنیشیم اور دیگر معدنیات اور وٹامنز مدافعتی قوت بڑھاتے ہیں۔ اسی لئے چنا متوجع ماؤں اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی مفید غذا ہے۔ یہ بیشتر مصلوہ غذاؤں سے فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں Saponins نامی فائٹو کیمیکل موجود ہے۔ کیمیائی مادے خواتین کو سینے کے سرطان سے بچاتے، نیز ہڈیوں کی بوسیدگی کے سرس سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ چنوں کی ایک عمدہ خاصیت یہ ہے کہ انہیں کئی ماہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ انہیں چار سے چھ گھنٹے بھگوننا کافی ہوتا ہے۔ بھگونے کے بعد جتنی جلد پکالنے جائیں بہتر ہے۔ صرف چنے بھگونے سے پہلے سوڈا ملا پانی علیحدہ کر کے تازہ پانی میں ابالنا چاہئے۔ اس احتیاط سے چنے گل بھی جاتے ہیں اور میٹھا سوڈا تیزابیت کا باعث نہیں بنتا۔

اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں

چنے میں فائبر اور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، پھر اس کا گلائیسمک انڈیکس بھی خاص کم ہے۔ اگلی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنا کھا کر آدمی سیر ہو جاتا ہے اور پھر گھٹنے دو گھٹنے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریشہ یعنی فائبر دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد وزن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے، ایک پیالی چنے ابلے ہوئے یا ہلکے مصالحے میں کپے ہوئے پیٹ بھر دیتے ہیں۔

چنے نظام ہضم میں معاون ہیں

اس سے فائبر کی مقدار نظام ہضم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فائبر آنتوں کے بیکیٹریا کو مختلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کمزور نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دیگر ہانسنے سے متعلق بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ضد تکسیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیڈنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلز (مضر صحت آکسیجن سالے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس انہی سالموں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چنا بھی شامل ہے۔ چنوں میں مختلف اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً Myricetin، Caffeic Acid اور Camforal

چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیمتاً مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوٹر با مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا تحمل نہیں ہو سکتا، اگر آپ کو چنے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چکانی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنانچہ چنا محفوظ ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیں کھانے والے ذیابیطس ٹائپ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔

پرپل ٹی... ایک نادر چائے

سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے ٹوکلائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پرپل ٹی میں بھاری مقدار میں اینٹی آکسیدنٹس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی نارمل رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کیفین کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کیفین کی نسبت اس کا ذائقہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نہ ایک دن پاکستان میں بھی درآد ہوگی یا یہیں کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشتے کی میز پر پرپل ٹی اپنی جگہ آپ بنا لے گی۔

پذیرائی بخشیں گے۔

یہ پرپل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے جس کا ذائقہ قدرے میٹھا اور خوشبو لگی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصاً نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

نارمل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں کئی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی نبھاتی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن میں کئی بار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا ہے اب سیاہ چائے کی جگہ پرپل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی



ڈالدا کو کنگ آئل

ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب



جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اتنے متحرک نہیں رہے کہ اتنے زیادہ قتل اور دیر ہضم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیلوریز کے استعمال کو یقینی بنائیں۔ لہذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور بھاری خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص کھانے پینے کی گئی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیاء خورد و نوش خریدیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جانے والی اشیاء خورد و نوش کا معیار تسلی بخش ہو۔ خصوصاً ڈیپ فرائڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط کریں۔ یہ بات اب ڈھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیاء خورد و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابلِ تلافی نقصانات پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

ڈالدا کو کنگ آئل دھالے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے جو کہ ذائقہ اور صحت کے لئے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ فلاور سویٹین اور کنولا آئل کا شاندار پلیٹفم ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن D، A اور E پیاروں کے خلاف قوتِ مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی خوبصورتی، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کیشیم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے خواص کے حامل یہ ضروری وٹامنز گھر بھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیے جاتے ہیں۔ ڈالدا کو کنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹرن کے علاوہ 10 لیٹر ساڑھے چار لیٹر بوتلز اور 10 لیٹر کین کی پائپولٹ پیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی ماہِ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالدا ہیلتھ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہِ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کر رہے ہیں۔ ماہِ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور اعتقاد کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تحمل اور روا داری نمایاں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حامل معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھئے انکساری اور صبر کا پیکر محسوس ہوتا ہے۔ روزہ رکھنے والوں اور ذمہ داروں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادات کا خصوصی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رشک آتا ہے اور ہم میں سے اکثر کی خواہش ہوتی ہے کہ سال بھر یہی سانس نظروں کے سامنے ہو۔ بہر حال یہ خوش ختی بھی کم نہیں کہ جتنے جی ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابلِ قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود عبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انحصار گرد و نواح کے افراد پر بھی ہے۔ یعنی جھوٹ، چغلی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً جرد و ثواب کے علاوہ روزہ دار کی شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلوانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہِ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور لواظیل پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ گوشتوریت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوقِ عباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز واقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کر سکے۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور پنے کی چاٹ، مین اور ماش کے دہی بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مرچوں کے پکوڑے ان کے علاوہ سمو، جلیبییاں، رس ملائی، ربڑی، سحر میں آلو، قہے اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لسی، ستو اور مفرج مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائشیں بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہِ مقدس میں بسا اوقات دیکھنے میں آتا ہے کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرانی، نظامِ ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کئے





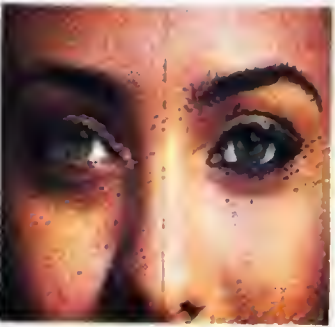
Urdu Novels

کاشی کاراز

یہ ویٹامن A، B³، C اور E² پر مشتمل

ہاتھوں پر اسپرے کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈنر جنٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ نہ صرف ملائم ہونے کے ساتھ ساتھ کھرتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

میک اپ سے پہلے اور بعد...



کلیئرنگ اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اسپرے کیا جائے تو اس کی فائزوں تک تازگی و شگفتگی کا تاثر بخیر ہوتا ہے۔ مسلسل استعمال سے چھائیاں اور مکمل مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ داغ و بچے جاتے رہتے ہیں۔

شربت گلاب

اس کے استعمال سے پیٹ کے ریا ج، گیس اور تخیر کی زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والے بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے سفوف آدھا چمچ اور ایک کپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے



کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کئی گھنٹے متواتر ٹی وی دیکھنے، کتابیں پڑھنے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اسپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

کمر درد سے ہاتھوں کا ٹوٹکا



بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈنر جنٹ اور پلچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گلیسرین کی ایک چمچوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیمنوں کے چند قطرے نچوڑ کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس محلول سے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کامیاب کی کئی اشیاء میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو مجموعی طور پر گولیوں کو استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفافیت کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، اور اور گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آنکھوں کی جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہذا ان کو نہایت احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کبھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔

حسین اریشمی اجالے

یہ لبے، گھنے، چمکدار بال

پختہ ریشم جیسے بال ہر عورت کا خواب ہوتا ہے مگر اس کی تعبیر
کے لئے اس پر ہونے والے کام کو سمجھنا ضروری ہے۔ اسٹائلنگ کے لئے کی
دراصل ہر عورت اس میں چاہتی ہے۔ اسٹائلنگ کے لئے کی
جانے والی کچھ ایسی غلطیاں ہیں جن سے وہ نہیں تو آئیے اس
ضمین میں کچھ معلومات حاصل کرتے ہیں۔

بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشواتی ہیں ہر چھ سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشواتا بہتر
ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگوانا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں
ناگزیر ہو تو پھر کم سے کم رنگوائے۔ مہینے میں دوبارہ سے زیادہ Dye کرنا بالوں کو
نقصان دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروٹین ٹریٹمنٹ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

بالوں کے لئے چھپنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟
اس کے بعد کیسٹر (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیونڈر آئل
بتدریج بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر
بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے تیل لگانا بہتر ہے۔

عمومی صحت پر بھرپور توجہ دیجئے
تازہ بنریوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائے، بال ریشم سے بنتے ہیں تاہم
آپ کو چربی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا ہے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا
ہے۔ اناج، پھل، بنریاں ہر چیز کھائیں اور وٹامن C پر زیادہ توجہ دیں یہ بالوں
کو مضبوط کرنے والا وٹامن ہے جو آپ کو سنس فرس سے مل سکتا ہے۔
آئرن یعنی فولاد کا استعمال خون میں آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ زینک یعنی جست
ٹشوز (بافتوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اومیگا-3 فیٹی ایسڈز بالوں کو لمبا، گھٹنا اور
خوبصورت بناتا ہے۔

شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو کرنا بالوں کے آخری حصے تک
تھکاتے ہوئے کیا جائے۔ میل اور گردن وغیرہ صرف جڑوں تک ہی چھوئے۔
بالوں کے آخری سروں تک علیحدہ سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نہ
ہی زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔
کبھی کبھی بال دھونے کے لئے کھولنا ہوا گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم
پانی سے میل پکیل نرم ضرور ہوتا ہے مگر انسانی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔
قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشانے نہ
ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھودیں۔ گرم پانی آپ کے جسم کے
درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

گیلے بالوں کو تولیے سے کم رگڑیے

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری
سروں تک رگڑیے مت، اس طرح جو روغنیات آپ اپنے ان کی حالت
سنوارنے کے لئے استعمال کئے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کھلے
دندانوں والا لنگھا پھیر کر الجھنیں سنوار لیجئے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک
ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا
صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجئے تاکہ بالوں کا ٹیکچر اچھا
لگے۔ اگر بہت ہی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجئے۔
ہفتے میں ایک بار Blow Dry کیجئے اس سے زیادہ نہیں۔

برشک

گیلے بال 3 گنا کمزور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہذا اس وقت
باریک کنگھی استعمال نہ کیجئے۔ کھلے دندانوں والی کنگھی زیادہ موزوں ہے تاکہ
بال سلجھ بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی ہوا بھی ملے۔

• آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی گھٹکھریا لے بنائے کے لئے مشین کا
سہارا لیتی ہیں۔ بال سکھانے کے لئے بھی گھٹکی مہارتیں آزمائی ہیں اور اگر
آپ کو گھٹکھریا لے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال کرتی
ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دل آویز بناتی ہیں لیکن کیا کبھی نیچرل بیوٹی
بڑھانے کے لئے بھی تنگ دودھ کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی
گھٹکھریا کا کوئی فطرتی انداز اپنائیں، اپنے بالوں کی قسم جان لیں۔
• پتلے یا مہین، روغنی اور خشک طے جلے یا چھدرے، موٹے اور کھدرے۔
• پتلے بالوں میں حجم کا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کئے جائیں تو ان میں
باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام
حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا
ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو کیمیکل کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
• خشک، روغنی اور طے جلے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں
جبکہ آخر الذکر چھدرے بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تنگ دودھ کرنے
کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنبھالے نہیں جاسکتے۔

شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا
جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار
دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجے میں
چمک ماند پڑ جاتی ہے۔
گھٹکھریا لے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے
تاکہ یہ بال سٹ سکیں۔
پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہکا شیمپو بہتر ہے۔
رنگے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف
وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔

مغلے اور غلطیاں

کردیں گے میک اپ خراب

کیا جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کرایہ دہا ہوتا ہے؟ کیا ہر شخص کو روزانہ موچر انزلر لگانا چاہیے؟ کیا کورا کرنے والی کریمیں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال ہیں جن میں اٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغلے اور غلطیاں آپ کا میک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلا نا چاہئے، یہ رنگ کورا کرتی ہے۔	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے چہرے کو لٹا نہیں ہوتا بلکہ یہ صرف جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے، اس کے لئے Cover کیجئے جہاں ضرورت ہو، یہ حصے عموماً ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر ہوتے ہیں۔
• کنسلیر داغوں کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• کنسلیر کے شیڈ پر منحصر ہے کہ وہ کتنا گہرا ادھب چھپا سکتا ہے۔
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر میں دو مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن Tone کو درست کرنا اور میک اپ کو کنٹرول کرنا لہذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں قرار دینا درست نہیں ہے۔
• آئی شیڈ کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے Contrast پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• بھنوں پر ویکسنگ کرنے سے جلد پر لکیریں پڑ جاتی ہیں۔	• لکیریں، شکنیں اور جھریاں بروقتی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، ویکسنگ سے نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکسنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہو کر آگتے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ آگ آتے ہیں حتیٰ کہ شیوینگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے آگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہو جاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جڑیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز تیزی سے نہیں آگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی میڈیٹیشن سے الرجی ہو تو گرہ کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور جزی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• جزی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ سائنٹسٹ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔

Tote Bags اچھے ہمسفر ...

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدر (چمڑے) سے لے کر سوتی کپڑے، ریگزمین میٹریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پر سزمین میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائل کے ساتھ ساتھ ہمارے بھی میسر آ سکتے ہیں۔ ان کو استعمال کرتے ہوئے اشیاء لے جانے کی دوسری نہیں ہوتی۔

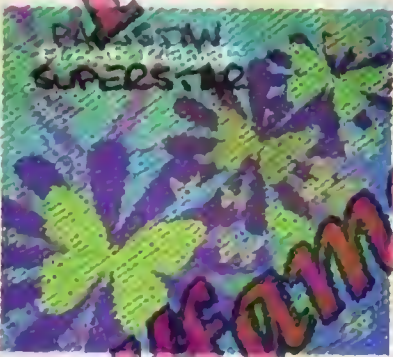
• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز ہیں جو آپ کو بے حد خوبصورت اور تخلیقی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا انتظام کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی ویب سائٹ پر کوئی چیز پسند آ گئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote بیگز کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی کلیکشن میں مزار قائد، تین تلوار، کلفٹن، CNG رکشہ، حبیب بینک پلازہ اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

دنیا بھر میں آنی کوٹ اور سلیمین فیشن کے جدید ترین رجحانات کے مطابق نئی نئی چیزیں آ رہی ہیں، یہی بعد میں Trends اور فیشن کہلاتی ہیں۔ Givenchy جیسے برانڈ نے چمڑے کے Tote Bags بنائے اس طرح Kurt Geiger ایسا برانڈ ہے جس نے سرخ، سبز، زرد اور دیگر کھلتے ہوئے رنگوں میں بغیر کسی ٹیکسٹ کا سہارا لئے چمڑے کے Tote پیش کیے۔

پاکستانی دستکاروں نے پھولوں، پھلوں، مقامی سیرکاجوں یعنی مقامات کی تصاویر کو موضوع بنایا اور اسے Womaniya کا عنوان دیا ہے۔ رجحان موسم بہار کے شروع ہوا اور اب گرما کے دنوں میں بھی جون کا توں مقبول ہے۔

پارٹی سے لے کر سفری بیک تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیئت کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہ ہیں ان بیگز کی ہمہ جہتی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہنرکاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مہنگے برانڈز سے چھٹکارا دلانے کے لئے موٹے کاٹن سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں اسٹریٹری ایمر اینڈری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نوجوان



شادابی جلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے اسٹیشن کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis کہلاتا ہے۔ یہ ماحلت میں نہایت باریک ہوتے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنا ہے اور اس کا سب سے اہم کام ہے۔

اسی لئے ہم بالوں کو دھوتے ہیں۔ اگر یہ جھلکے تہہ در تہہ جھٹے چلے جائیں تو خشکی اور ایگزیرما کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بنے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور اکثر جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

کلیئرنگ کیوں کی جاتی ہے؟

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے وقتاً فوقتاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جوان تر خلیوں کو اوپری تہہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلیئرنگ کے ذریعے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

اسکرنگ کس طرح کی جائے؟

جلد کی شادابی کا یہی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زیبائش و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ ہفتے

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنی ہوتی ہے اسے کیڑا بن کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خود کار نظام کے تحت اوپر کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچتے پہنچتے یہ خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔

یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ بیرونی کے تلوؤں کی تہہ اور اس کے خلیات موٹے ہوتے ہیں جو کہ جھلکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ نوٹس میں بھی آ جاتے ہیں۔ نرم و ملائم برش یا نائلون کے جھانوں سے بیرونی کی صفائی کی جاتی ہے۔

سر میں بھی اسی طرح جھلکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نارمل ہے

میں ایک بار نرمی سے اسکرنگ بھی کرنی چاہئے۔ یہ عام طور پر بیسن، چوکر (چھنے ہوئے آٹے کی مہوی)، اینٹن وغیرہ سے کی جاسکتی ہے۔ چہرے پر نکھار کے لئے اسٹیشن کا استعمال بے حد مفید ہے، مگر چونکہ اس میں ہلدی شامل ہوتی ہے لہذا تھوڑے عرصے کے لئے اس کا استعمال ترک کر دیا جائے، ورنہ چہرے کی رنگت کھل جائے گی۔ اس کے علاوہ بعض اینٹنوں میں تیل کی آمیزش ہوتی ہے جو کہ چکنی، دانے اور مہاسوں والی جلد کے لئے قطعی طور پر مناسب نہیں۔ بازار میں غیر ملکی اسکرنگ بھی دستیاب ہیں جن میں ایک چکنے مخلول کے اندر سخت قسم کے باریک دانے بھرے ہوتے ہیں جو کہ چہرے کی جلد پر خراشیں بھی ڈالنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس لئے ان کے انتخاب میں یہ بات ضرور مد نظر رکھی جائے کہ ان میں شامل کئے گئے مواد کی وجہ سے چہرہ چھل نہ جائے۔ خریدنے سے پہلے دیکھ لیا جائے کہ یہ دانے ہموار سطح کے اور باریک ہیں یا نہیں۔ ہفتے میں ایک بار اسکرنگ کرنا کافی ہوتا ہے۔

چاول کی بڑھیاں



اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	خشک پودینہ	دو پیالی	اگلے ہوئے چاول
حسب ضرورت	دس کنولہ آئل	حسب ذائقہ	نمک
			کئی ہوئی لال مرچیں

ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی نٹھا کر انھیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہتھیلی سے مل لیں اور ساتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے لہلہ کے کپڑے پر پھیلائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- کڑا ہی میں دس کنولہ آئل کو گرم کریں اور ان بڑھیوں کو تیز آگ پر خستہ ہونے تک فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔
تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لہسن پیسا ہوا	200 گرام	چکن کا قیرہ
ایک عدد	پیاز	ایک پیالی	چڈر چیز
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ کی مٹی ہوئی	حسب ضرورت	سموے کی پیلیاں
دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	دس کنولہ آئل	دو عدد	ٹماٹر

ترکیب:

- قیرے کو صاف دھو کر پین میں لہسن، نمک، کالی مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور ٹماٹر ڈال کر پکائی آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب قیرے کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈبل روٹی کا چورا شامل کر دیں
- سموے کی پیلیوں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح سے چمکھیں کہ درمیان میں ایک کھانے کا چمچ ٹھنڈا کیا ہوا قیرہ ڈالیں
- نیچے والی پیلی کو اٹھا کر درمیان میں لاکر ٹی (میدہ اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں، پھر اس کے اوپر کش کیا ہوا چیز رکھ کر دوسری پیلی کے دونوں سروں کو درمیان میں لاکر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنالیں
- کڑا ہی میں دس کنولہ آئل کو گرم کر دیں اور ان پارسلز کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں سجا کر مایوساس کے ساتھ پیش کریں۔ اس کے لئے دو کھانے کے چمچ مایونیز میں ایک کھانے کا چمچ جلی گارلک ساس ملا لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد



چکن چیز پارسل



چکن سمو سے

اجزاء:

چکن کا قیمہ
نمک
ادرک لہسن پسا ہوا
پیاز
کالی مرچ گدري پسى ہوئی
ثابت دھنیا
سفید زیرہ
ہری مرچیں
سمو سے کی پٹیاں
۱۵۰ گرام فلاور آئل

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
دو عدد درمیان
ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
چار سے چھ عدد
حسب ضرورت
حسب ضرورت

ترکیب:

■ ایک کھانے کے چمچ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں
باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
■ جب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں
ادرک لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر تیز آج پرفرائی کریں
■ چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن
کا قیمہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائے گا) اس
میں کالی مرچ اور بھنا ہوا اکنٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر
چولہے سے اتار لیں
■ قیمے کو ٹھنڈا کر کے اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں
ڈال کر اس کے چھوٹے سا ئز کے سمو سے بنالیں
■ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہرے فرائی کر کے
گرم گرم پیش کریں

اجزاء:

اٹلی ہوئی میکرونی
نمک
گاجر
ہری پیاز
ہری مرچیں
سمو سے کی پٹیاں
۱۵۰ گرام فلاور آئل

ایک پیاز
حسب ذائقہ
ایک عدد
دو عدد
دو سے تین عدد
حسب ضرورت
حسب ضرورت

ترکیب:

■ اٹلی ہوئی میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گاجر، ہری پیاز
نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملائیں
■ سمو سے کی چوکور پٹیاں لے کر اس کے درمیان میں
ایک کھانے کا چمچ ڈال کر پکچر رکھیں اور اسے
چاروں کونوں سے اٹھا کر پیکٹ کی طرح فولڈ کر لیں
■ آٹے کی لٹی سے چپکالیں اور کڑا ہی میں گرم
۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



دال قیمے کے سمو سے

اجزاء:

بھنا ہوا قیمہ

موٹگی کی دھلی دال

پیاز

سویا

ہری مرچیں

سمو سے کی پٹیاں

دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل

ترکیب:

دال کو دھو کر پیس سے پیچیس منٹ کے لئے بھگو کر

رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں

ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں

جب یہ مکسر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی

ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور

سویا ڈال کر ملا لیں

سمو سے کی پٹیوں سے تھوڑے سمو سے بنا کر اس

میں یہ مکسر بھر دیں۔ آٹے کی لٹی سے چپکا کر

دال ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

آلو کے سمو سے

اجزاء:

آلو

میدہ

نمک

کالی مرچ پس ہوئی

سفید زیرہ

ہری مرچیں

ہرادیٹیا

دال ۱۵۰ گرام پانی

حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

آلو کے سمو سے

بھنا ہوا قیمہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرادیٹیا

ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

میدے میں نمک اور تین چمچے کے چمچ

دال ۱۵۰ گرام پانی

سے گوندھ لیں

کچھ دیر رکھنے کے بعد میدے کی پوریاں بنا کر درمیان

سے کاٹ لیں اور ٹکونا بنا کر اس میں آلو کا مکسر بھر دیں۔

کناروں پر ہلکا سا پانی لگا کر بند کر دیں

گرم دال ۱۵۰ گرام پانی

حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

کھٹی میٹھی چنا چاٹ



اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی	اٹی کا پیسٹ	آدھی پیالی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ہرادیٹیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		
پاڑی	حسب ضرورت	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب:

■ چنے اور آلوؤں کو الگ الگ ابال کر گھالیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے اٹی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔

■ بین میں دال کا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں ہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں۔

■ پھر اس میں اٹی والا کچر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن: پیالے میں نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے آلو کے ٹکڑے، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرادیٹیا، پاڑی اور لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو گھنٹے پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ اخراج: چار سے پانچ کلو

اجزاء:

بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	چڈر چیز	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	موزر میلا چیز	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
پسٹا ہوا ہسن	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چٹنورے سیال	آدھی پیالی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

■ چکن بریسٹ کو دو گھنٹہ فریڈر میں رکھیں پھر اس کے باقی باقی پارے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، ہسن، ہٹ ساس، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پارچوں پر مل کر رکھ دیں۔

■ مرچوں کو چیرا لگا کر کچ نکال کر صاف دھو لیں، چٹنوزوں کو مونڈ کر تین اور اس میں چڈر اور موزر میلا چیز کس کر کے ملا لیں۔

■ توڑے کو درمیان میں چٹنوز پر گرم کریں اور چکن کے پارچوں کو ہلکا سا سینک کر چولہے سے اتار لیں۔

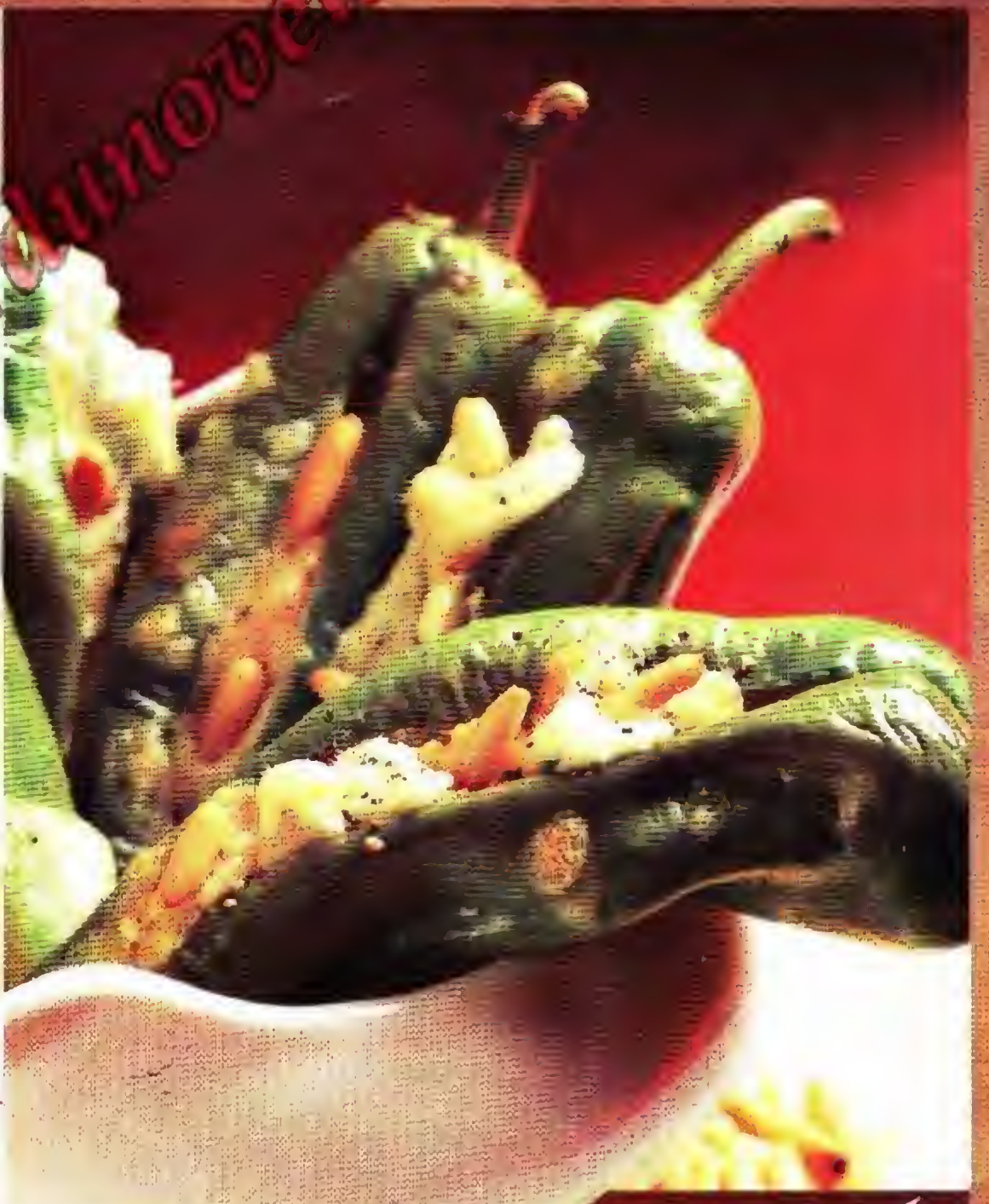
■ ہر پارچے کے درمیان میں چٹنوز سے کاٹ چھڑک کر اس پر اجوائن اور تھائم چھڑک کر رول کر لیں۔

■ تیار کئے گئے رولز کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل بین کو درمیان میں آٹھ پر گرم کریں اور دال کا کنولا آئل ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم گرلڈ مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایونیز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ تعداد: آٹھ سے دس عدد



گرلڈ ہیلہ اپنو

ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دو طرح کے آمیزے تیار کر لیں۔

(۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت ادھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیلنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ		

ترکیب:

- بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، بیلنگ سوڈا، اجوائن، بھنا ہوا کٹا ہوا ادھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔
- فرائیک کے وقت باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھنیا شامل کر لیں۔

سبزیوں کی تیاری:

- مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے بڑی مرچوں کو دھو کر چیرا لیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصالحے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور مرچوں میں بھر دیں۔
- بیٹنگ کو دھو کر اس کے باریک قتلے کاٹ لیں اور نمک لے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔
- پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کر لیں اور چاہیں تو باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔
- آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائیک کے وقت اس میں باریک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملا دیں۔
- پریزنٹیشن: تیار کی ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر دال کا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت پٹنی کے ساتھ گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

(۲) چائینز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دال کا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

- پھول گو بھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔
- شملہ مرچ، پیاز، آلو اور نمٹاٹر (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا کر رکھ لیں۔
- چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادھرک لہسن، کٹی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔
- ترکیب: حسب پسند اجزاء کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا لیں اور بیج کی مدد سے دال کا کوئنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔
- پریزنٹیشن: افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔



بہہ کے پکوڑے



اجزاء:

بہہ	آدھا کلو	بیس	ڈیڑھ پیالی
قیہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- بہہ کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے)۔ پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیہ رکھ کر مضبوطی سے بند کر دیں
- کڑا ہوا میں دال کا کولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور بہہ کے ٹکڑے کو بیسن کے ذریعے سے ڈبوئے ہوئے سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب ذیل پکوانے کے ساتھ ان منفرد پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء:

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	انڈے	دو عدد
دال کا کولا آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:

- توری کو چھیل کر اس کے کونے کٹ لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھڑک کر اچھی طرح ملا لیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ بین میں ان قتلوں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی اچھی طرح نکال دے
- ڈبل روٹی کے چورے میں تل اور کالی مرچ ملا لیں اور انڈوں کو بھینٹ کر رکھ لیں
- توری کے قتلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لٹھیر کر گرم دال کا کولا آئل میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکوڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے



توری کے پکوڑے



اجزاء	قیر	آدھا کلو	نماز	دو عدد درمیانے
پالک	آدھا کلو	کٹی ہوئی لاسرچ	ایک کھانے کا چمچ	
انڈے	چار عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	
ادرک، لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی	
پیاز	ایک عدد درمیانے			

ترکیبے

اس ڈالڈا کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹنا ہوا قیر لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں۔
ڈالڈا کنولا آئل میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں نمک، ادرک، لہسن، زیرہ، ہلدی،
لال مرچ، پیاز، ڈالڈا کنولا آئل، ڈھک کر درمیانے آگ پر پکھڑ دیں۔
پانچ سے سات منٹ بعد اسے پیاز کی چوپ کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ جب پالک کا اپنا پانی خشک
ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون دیں۔
چوبیس سے اتارنے سے پہلے اس میں پیاز، انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ اور پھر
تاکہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں۔

پریزنٹیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو سحری یا ناشتے کے وقت پرانے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
آٹھ سے دس عدد	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

آلوؤں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز کے دھوئے ہوئے کٹات کر پیسہ پیسہ رکھ لیں۔ لہسن، زیرہ اور
کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں۔
تین منٹ ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ،
نمک، ہلدی اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
آخر میں اوپر سے کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی پتیاں اور لیمونس کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر پکھڑ دیں۔

پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کا سحری یا ناشتے میں پرانے کے ساتھ اطف اٹھائیں۔





اسپیشل

اسپیشل پوٹو ٹورٹیا

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	انڈے	چار عدد	کالی مرچ تین بولی	ایک چائے کاس	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانے	پارسلے	دو ٹھکانے کے کچے	ڈالڈال کو لنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- آلو اور پیاز کی باریک سلائسز کاٹ لیں۔ پارسلے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈال کو لنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کاس کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانے آگ پر پکائیں
- پھر ان کو فرائینگ بین سے نکال کر چھینٹیں ہوئے انڈوں میں شامل کر دیں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- اس آمیزے کو گرم فرائینگ بین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈالڈال کو لنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر احتیاط سے فرائینگ بین پر ڈھکن رکھ کر اس آمیت کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنا لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو بچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اسپیجی

سیخ کباب پراٹھا

اجزاء	پکن کا قیمر	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آٹا	ڈیڑھ پیالی	ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	آدھی پیالی	پیاز	ایک عدد	ایک عدد	ہر ادھنیاً		آدھی ٹمبل

ترکیبے

- تیلے کو دھو کر خشک کر لیں اور اس میں ادرنک لہسن، ہری مرچیں اور ہر ادھنیاً ڈال کر چار میں باریک پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- آٹے میں میدہ، نمک اور چینی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا پیڑہ بنا کر اسے نیل لیں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی لگا کر اس پر خشک آٹا چھڑکیں اور اس کو رول کر لیں
- اس رول سے مناسب سائز کے پیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا سا نیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا قیمر رکھ کر دوبارہ پیڑہ بنا کر پراٹھا نیل لیں
- گرم تیلے پر درمیانی آنچ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالنے ہوئے دوسری طرف سے سنہرا فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحری میں لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد





الشجری
ایسپی

کالی سرچ تگہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کاجچ	سفید زیرہ	ایک چائے کاجچ	ڈالڈا کوکگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کاجچ	دہی	ایک چائے کاجچ		

ترکیبے

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور انہیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- دہی میں نمک، ادرک لہسن، کالی مرچ اور پیسا ہوا کٹنا ہوا زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس سے چکن کی بوٹیوں کو میسرینٹ کر کے رکھ دیں
- کوئلے کے ٹکڑے کو چوبے پر بھکالیں اور چکن کی بوٹیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر کوئلہ نکال کر چکن کی بوٹیوں کو تیز آگ پر بھونیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر بھکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے تگہوں کا سحری میں پرائیڈوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

اجزاء

پاک	200 گرام	کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کانچ
سموٹے کی بنیاں	دس سے بارہ عدد	بادام یا چاغوزے	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کانچ چیز	ایک پیالی		

ترکیبہ

پاک کو صاف دھو کر بار یک چوب کر لیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں۔
سموٹے میں پاک کو ڈال کر تیز آئینے پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں اور اس میں کئے ہوئے بادام، لہسن اور
کالی مرچ، نمک اور کانچ چیز سے اتار لیں۔
کانچ چیز کو چوب کر لیں۔ اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کر لیں۔ پھر اس میں ٹھنڈی کئی ہوئی یا لکٹ، نمک اور بار یک کئی
ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں۔
کوکیز بنانے والے ساچوں میں پش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور ہر ایک میں ایک موٹے کی پٹی کو چار
تہہ کر کے رکھ دیں۔
پھر ان پیوں پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر پیوں کو آکسچر بھردیں اور گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر 15
سے پندرہ منٹ یا باکاسنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔

پریزنیشن

گرم گرم ادون سے نکال کر کچپ یا چٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

آلو	دو عدد	اندے	دو عدد
قیمہ	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
موزریا چیز	200 گرام	ہر امصالی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا فلاور آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

آلوؤں کو بال کر میٹش کر لیں اور سادہ بھنے ہوئے قیے کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں بار یک کٹنا ہوا ہر امصالی بھی شامل کر لیں۔
چیز کی اسٹیکز کاٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں۔ قیے کے کچر کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان
میں چیز اسٹیک رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔
کڑا ہی میں ڈالڈا فلاور آئل کو گرم کریں، تیاری کی ہوئی چیز اسٹیکز کو پہلے پیمیش ہوئے اندے میں ڈپ کریں
پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنیشن

گرم گرم چیز اسٹیکز کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کچپ کے ساتھ مزہ لیں۔





افطالہ

باربی کیو چکن رول

دو سے تین عدد	تازہ لال مرچ	چار سے چھ عدد	مشرومز	ایک چائے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا	200 گرام	چکن بریسٹ
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل	چار سے چھ عدد	زیتون	دو عدد	انڈے	ڈیڑھ پیالی	میدہ
		ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	آدھی پیالی	دودھ	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبہ

- = چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور اسے نمک، ادرک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- = پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن تنکے کی طرح کوٹھنوں پر یا گرل پین میں سینک لیں
- = پھر چکن کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے مشرومز، زیتون، نمک اور باریک کٹی ہوئی تازہ لال مرچیں ملا لیں
- = انڈوں کو پیسٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملا لیں۔ پکوڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ملا لیں
- = نان اسٹک پین میں ڈالڈا کو کنگ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر پین کیک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں) اسی طرح سے تمام پین کیک تیار کر لیں
- = ہر پین کیک کی کچی ہوئی طرف چکن کا کچر رکھ کر رول کر لیں، کناروں پر ہلکا سا گلیا کر کے چپکا لیں
- = پھر ان رولز کو ڈالڈا کو کنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ مزیدار اور آسانی سے بننے والے منفرد و لڑشام کی چائے یا افطار کا مزہ دو بالا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد



افطالہ
سپیشل

ہر مصالحہ دی بھلے

چند پتے	کڑی پتے	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	دواچ کا کٹلا	ادرک	ڈیڑھ پیالی	اجزاء
دو کھانے کے چمچ	کارن فلار	چھ سے سات عدد	ہری مرچیں	دو سے تین جوئے	لہسن	آدھی پیالی	ماش کی وال
ایک چائے کا چمچ	چینی	آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	ایک عدد درمیان	پیاز	تین پیالی	موگ کی دھلی وال
حسب ضرورت	ڈالڈال کا آئل	آدھی گٹھی	پودینہ	چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	حسب ذائقہ	دی
							نمک

ترکیبے

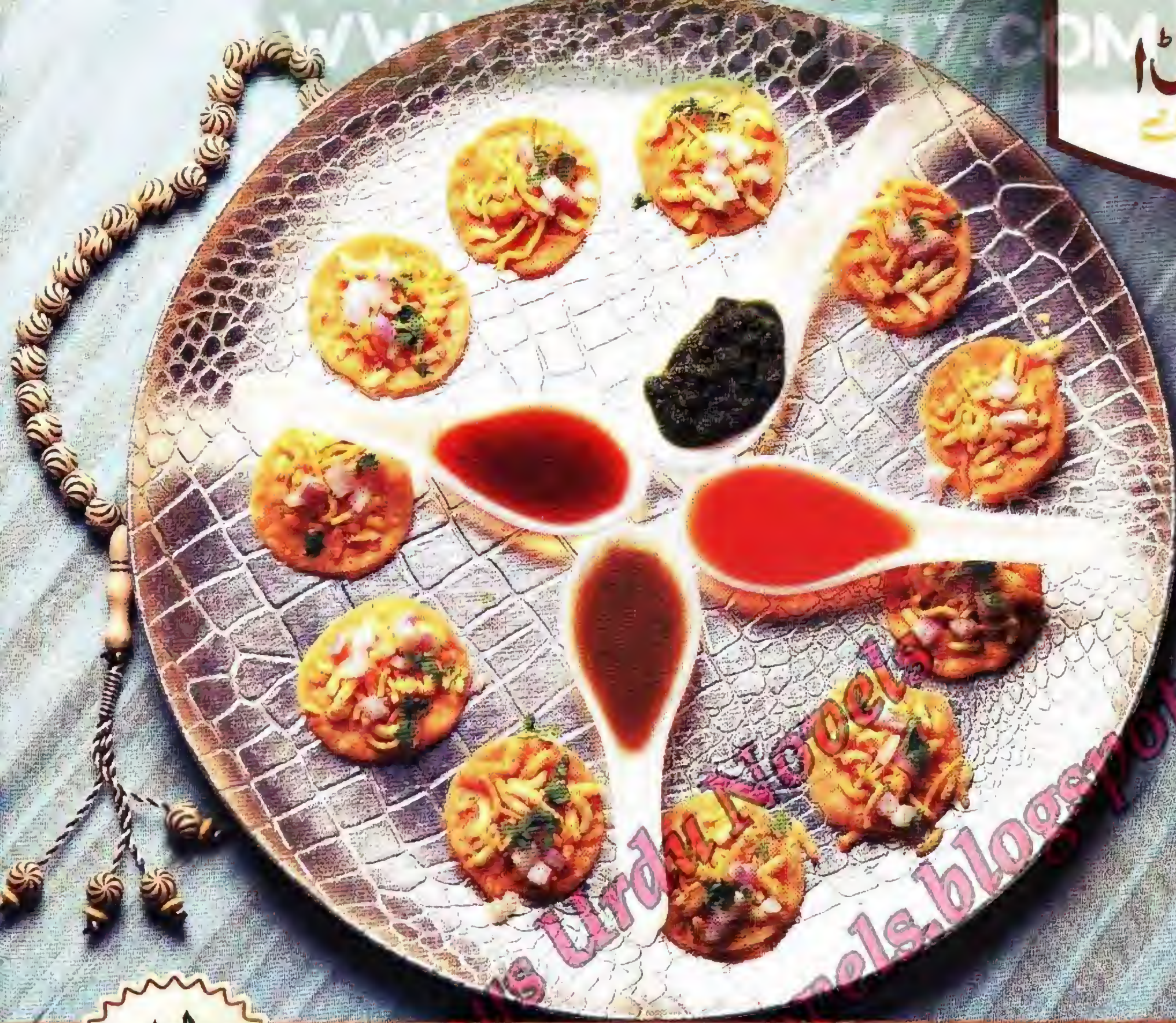
دونوں والوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر بھگو دیں، پھر پیستے ہوئے اس میں پیاز، ایک انچ کا ادرک کا کٹلا، دو سے تین ہری مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
پس کراچی طرح پھینٹیں پھر گرم کئے ہوئے ڈالڈال کو آئل میں گول چمچ کی مدد سے ڈالتے ہوئے بھلے سنہری فرائی کر لیں۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں ڈالتے جائیں
دی کو پھینٹ لیں اور ڈیڑھ پیالی پانی میں چینی، نمک اور کارن فلار ڈال کر ملائیں اور دی میں بھئی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے ساتھ شامل کر دیں۔ ٹھنڈی ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں
دی، بھلوں کو نرم ہونے پر ہلکا سا دبا کر پانی سے نکالیں دی میں ڈال دیں
چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو آئل میں زیرہ، لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا ادرک لہسن ڈال کر سنہرا فرائی کریں اور آخر میں کڑی پتے ڈالتے ہوئے دی بھلوں پر بکھار لگا دیں

پریزنٹیشن

حسب پسند چاٹ مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر اظفار کی رونق دو بالا کر دیں۔

تیار کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





افطائی

سیو پوری

اجزاء

میدہ

سادہ آنا

نمک

دو پیالی

آدھی پیالی

حسب ذائقہ

بارنگ سیو

چاول کے مرمرے

پیاز

ایک پیالی

آدھی پیالی

دو عدد درمیاں

ہرا دھنیا

ہری مرچیں

چٹنیاں

آدھی گڑھی

چھین سے چار عدد

حسب ذائقہ

ڈالڈا اور آٹا

حسب ضرورت

ترکیبے

- میدہ اور آٹا ملا کر تسلی میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اور آٹا ملا کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا اٹھوڑا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ عمل کے سیکلے کپڑے میں پلٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیوا اور مرمرے ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے سے چھوٹی چھوٹی پتلی پوریاں بنیں کر ڈالڈا اور آٹا ملا کر اس میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنیشن

پلیٹر میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیوا اور مرمرے کا کچر ڈالیں اور حسب پسند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فراہنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



افطالہ

چیزی اوئین رنگز

حسب ضرورت

ڈالدا کو کنگ آئل

آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
حسب پسند

اجوائن
تھام
چنڈر چر

کارن فلاور
ڈبل روٹی کا چورا
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ

ایک عدد بڑی
حسب ذائقہ
ایک پیالی

اجزاء

پیاز
نمک
میدہ

ترکیبے

- پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
- میدہ، کارن فلاور اور ڈبل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور تھام ڈال کر ملا لیں
- ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں ڈالدا کو کنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں
- پیاز کے رنگز کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈبو تے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- ان رنگز کو ہینگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم اوون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن گرم گرم پلیٹر پر نکال کر شام کی چائے یا افطار پار لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچھورا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بیسن	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- اروی کو بال کر چھیل لیں اور ہر اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دبا کر چپنا کر لیں
- بیسن کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹنا ہوا دھنیا زیرہ، اچھورا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملائیں
- پھر انڈا پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملا تے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ابلی ہوئی اردیوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لتھیر لیں اور گرم ڈالدا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان کو گرم گرم کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

قیمہ بھرے آلو بڑے

اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
بیسن	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- اگلے ہوئے آلوؤں کو نمیش کر کے اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اجوائن ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے کچے کچے کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کوفتے کی طرح گولے بنالیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





افطالہ
سپیشل

بیکڈ منس باکسر

دو کھانے کے چمچ	سرکہ	ایک عدد	شملہ مرچ	تین عدد	انڈے	آدھا کلو	اجزاء
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک عدد	گاجر	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ	قیمہ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی	مٹر (ابلے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	نمک
		دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	ایک پیالی	میکرونی (ابلی ہوئی)	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا
							آلو

ترکیبے

- باریک پے ہوئے قیمے میں نمک، ادرک لہسن، ابلایا ہوا میٹش کیا ہوا آلو، لال مرچ، انڈے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے سانچے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں۔ پھر ان میں میرینٹ کئے ہوئے قیمے کو اچھی طرح بھر دیں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے آدوں میں ان سانچوں کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فرائینگ بیسن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ابلی ہوئی میکرونی، باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ابلے ہوئے مٹر ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں سرکہ سویا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں
- آدوں سے نکلے ہوئے سانچے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسر کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فلنگ بھر دیں

پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہوا پیڈر چیز چھڑک دیں۔

تیار کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





افطالہ

افطار کے خاص مشروبات

پائن اپل سن شائن

اجزاء

ایک پیالی	ایک کلوڑے
دو پیالی	کیونکارس
تین کھانے کے چمچ	براؤن شوگر
حسب پسند	کٹی ہوئی برف

ترکیبہ

■ بلینڈر میں اپنا اس کے کلوڑے اور ایک پیالی پانی ڈال کر بلینڈ کریں، جب اپنا اس پانی کے ساتھ یکجان ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کیونکارس اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

مینگو ڈیلائیٹ

اجزاء

دو پیالی	آم کے کلوڑے
ایک پیالی	دودھ
دو کھانے کے چمچ	چینی
ایک پیالی	فریش کریم
حسب پسند	کٹی ہوئی برف

ترکیبہ

■ کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلت کر فرنیچ میں رکھ دیں۔ آم کے کلوڑے، دودھ اور چینی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کٹی ہوئی برف شامل کر دیں

پچ سیرپنٹ

اجزاء

دو پیالی	آڑو کے کٹے ہوئے
دو کھانے کے چمچ	شہد
تین کھانے کے چمچ	خشک دودھ کا پلوڈر
ایک پیالی	فریش کریم
حسب پسند	کٹی ہوئی برف

ترکیبہ

■ آڑو کے چھلے ہوئے کٹے ہوئے کلوڑوں کو شہد کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں

■ پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پلوڈر ملا کر ہلکا سا پھینٹیں اور بلینڈر میں کٹی ہوئی برف کے ساتھ ڈال کر بلینڈ کر لیں

ملکی لیمونیتھ

اجزاء

ایک پیالی	لیمون کارس
ایک چھوٹی بوتل	سوفٹ ڈرنک
دو پیالی	دودھ
چار کھانے کے چمچ	چینی
آدھی پیالی	فریش کریم
حسب پسند	کٹی ہوئی برف

ترکیبہ

■ دودھ، سوفٹ ڈرنک اور فریش کریم کو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں رکھ کر بخشنڈا کر لیں

■ بلینڈر میں پہلے چینی اور لیمون کارس ڈال کر بلینڈ کر لیں پھر اس میں سوفٹ ڈرنک ڈال کر بلینڈ کر لیں

■ ایک سے دو منٹ چلائیں

■ آخر میں اس میں دودھ، فریش کریم اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن: ان سارے مشروبات کے اجزاء کو ٹھنڈے کرنے رکھیں اور پیش کرنے کے وقت بلینڈ کر لیں تاکہ اس کی رنگت اور تازگی برقرار رہے۔



لے بیٹھن	آدھا کلو	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن کا قلم	200 گرام	سفید تل	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پا بواہن	ایک چائے کا چمچ	لال شملہ مرچ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
کٹ چيز	ایک پیالی	ڈالفا دیوانہ	حسب ضرورت
سفید زرد	ایک چائے کا چمچ		

پیشین کے لمبائی کے رخ پر باریک قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں

■ بین میں ایک گھلنے کے چھج ڈالو لیو آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور قیصر ڈال کر ڈھک دیں

■ درمیانی آنچ پر رکھتے ہوئے جب قیصر کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی شلہ مرچ، کالی مرچ،

بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر جو ملے سے اتار لیں

■ لہسن، تل (پسے ہوئے) اور دودھ گھلنے کے چھج ڈالو لیو آئل کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ قیصر کو چوبیس گھنٹے اتار کر اس

میں تل کا پیسٹ، باریک کٹا ہوا پودینہ اور پودینا کا پانی ملا کر کچھ چیز ملا لیں

■ گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر ڈالو لیو آئل ڈالیں

■ پیشین کے قتلوں کو اچھی طرح شہدے پانی سے دھو لیں اور اس پر ہلکا سا نمک چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں

■ ان گرل کئے ہوئے قتلوں کو سیدھی پلیٹ میں رکھیں اور ان پر قیصر کا کچھ ڈال کر رول کر لیں

پریزنیشن ان کو چاہیں تو افطار پر پختی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر دہانے میں اور چیر چیر چھڑک کر بیک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: چھ سے آٹھ عدد

رشتین کباب

دو کھانے کے چمچ	میدہ	200 گرام	چکن
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی ہونی	حسب ذائقہ	نمک
چند پتے	کڑی پتے	تین سے چار عدد	بہن کے جوئے
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد	آلو
دو عدد	انڈے	ایک یا	مند گوشت
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک عدد	شملہ مرچ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹک آئل	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ
		ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر

چکن کو دھو کر پکے ہوئے لہسن کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں ابال لیں اور پانی خشک ہونے پر چکن کو روک کر میں بند گوبھی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ لیں۔ چین میں ایک چائے کا چمچ **ڈالڈا کو لنگ آئل** اور مارجرین یا مکھن ڈال کر تڑپی چنوں کو تڑکا لیں

اس میں بند گوبھی اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھونیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ آخر میں اس میں ابلے ہوئے میٹھ کے ہوئے آلو، چکن ہنک، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون کر چوبیس سے اتار لیں

اس کچر کے ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند شہیب کے کباب بنائیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور **ڈالڈا کو لنگ آئل** میں سنہری فرنی کریں

پریز نیشنل شام کی چائے یا افطار پر حسب پسند چینی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔





کریمی فروٹ چائے

اجزاء

کس فروٹ
نمک

تین پیالی
ایک چٹکی

چینی
فریش کریم

دو کھانے کے چمچ
ایک پیالی

کھجور
اخروٹ

چار سے چھ عدد
دھنسی پیالی

ترکیبے

- تمام پھلوں کو مختلف شیب میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے دھو دیں
- کھجوروں کو باریک کاٹ لیں اور اخروٹ کی گری کو مونا کوٹ لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھیٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کئے ہوئے پھلوں کو ملا لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور اخروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذا ایت بھری فروٹ چائے کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



چٹنیاں

افطالہ
پیشہ

میٹھی چٹنی

اجزاء

آدھی پیالی
حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ

ترکیبہ

۱۔ اہلی کے رس میں کٹا ہوا گڑ اور لال مرچ ڈال کر
پانچ سے سات منٹ بجلی آج پر پکالیں۔ آخر میں
اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے
چوبیسے سے اتار لیں
۲۔ ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

کیری کی چٹنی

اجزاء

ایک پیالی
حسب ذائقہ
آدھا چائے کا چمچ
چار سے چھ عدد
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ترکیبہ

۱۔ کیری کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہرا
دھنیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چار پر میں
باریک پیس لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

ترکیبہ

۱۔ ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر بلینڈر میں ڈالیں
اور اس کے ساتھ اہلی کارس، لہسن اور نمک ڈال کر
بلینڈ کر لیں۔

دہی کی چٹنی

اجزاء

دہی
نمک
سفید زیرہ
ثابت کالی مرچ
کارن فلار
چینی
پودینہ

ترکیبہ

۱۔ زیرہ اور کالی مرچ کو کوٹ کر دہی میں ڈال کر بلینڈ
کر لیں اور اس میں نمک، چینی، کارن فلار اور
باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

اہلی پودینے کی چٹنی

اجزاء

آدھی پیالی
حسب ذائقہ
دو عدد
دو کھانے کے چمچ
دو سے تین عدد

چھوہارے کی چٹنی

اجزاء

چھوہارے
نمک
لہسن
کٹی ہوئی لال مرچ
سفید زیرہ
اہلی کارس

ترکیبہ

۱۔ چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر چمچ
نکال کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر ابالیں کہ نرم
ہو جائے

۲۔ پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر اہلی کے رس اور لہسن
کے ساتھ بلینڈ کر لیں

۳۔ چھوٹے ساں پیس میں ڈال کر اس میں لال مرچ
اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک
پکالیں۔ چوبیسے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک
ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں





جائگن رائس ودگرلڈ چکن

اجزاء	پیار	تین چوتھائی پیالی	لال لوبیا	ڈیڑھ پیالی	چاول
نمک	ایک عدد	ایک عدد	شملہ مرچ	حسب ذائقہ	نمک
پسپا ہوا ہسن	ایک کھانے کا چمچ	آدھی پیالی	کوکونٹ ملک	ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا ہسن

ترکیبہ

- لو بیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر اباں کر گالیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی اباں لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کرکڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرائی کریں
- لہسن، لوبیا اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر ہلکی آچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔
گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کا چمچ اور ایک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ اور ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینٹ کریں
پھر گرل چکن کو گرم کر کے ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آچ پر گرل کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے

اجزاء

چکن کا تیرہ	آدھا کلو	سفید زیرہ	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	دو چائے کے چمچ		

ترکیبہ

- دھنیا اور زیرہ کو بھون کر کوٹ لیں اور قیتے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر قیتے کو چار میں پس لیں
- پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر بیٹ کئے ہوئے قیتے سے تیخ کباب کی طرح لمبے کباب بنالیں اور توڑے پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں
- پھر بارہ بنانے کے لئے تین پیالی میدے میں نمک، ایک کھانے کا چمچ خمیر، ایک چائے کا چمچ جینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں
- پندرہ سے بیس منٹ تک گرم جگہ پر رکھ کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پٹلی چھانچاں میں پس لیں۔ گرم توڑے پر ایک طرف سے ہلکا سا سینک کر تیار کریں
- نکی ہوئی طرف کباب کو رکھ کر چپاتی کو رول کر لیں اور ان میں آٹھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیگ کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن

فوری طور سے پلیٹر میں رکھ کر ان رول کو سلانسر میں کاٹ لیں۔ اور اور سے ٹرکش سالسا ڈال کر پیش کریں۔ ٹرکش سالسا بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل میں ایک چمچ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرانی کریں پھر اس میں ایک چمپ ٹماٹر اور ایک پیالی ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فرانی کریں اور آخر میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن ہریس

اجزاء

ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک، لہسن پسا ہوا	بلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
	دو عدد دہریا نے	

ترکیبہ

- دس سے کوڑھو کر تین پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح چھوٹ جائے تو اماں کر گالیں
- پین میں مارجرین یا کھن ڈال کر اس میں ادرک، لہسن، ٹماٹر اور چکن ڈال کر دھک دیں۔ جب چکن گلنے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو بڈیوں سے الگ کر کے ریشہ کر لیں
- چکن کو دوبارہ سے پین میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اماں کر رکھا ہوا لیو ڈال دیں اور دھک کر ہلکی آگ پر پکھڑا کر دیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرانی کر لیں
- ہریسے پر کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن

اس کو بالکل پتلے شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذایت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔





فنگر چکن رائس

اجزاء

چکن بریسٹ	200 گرام	لہسن	چار جوئے	شملہ مرچ	ایک عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
چاول (ابلے ہوئے)	دو پیالی	ہری پیاز	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	گاجر	ایک عدد درمیان	سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ	زردے کارنگ	ایک چمکی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بند گوہی	ایک پیالی	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- = ادرک اور دو جوئے لہسن کو پیکل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور نمک ڈال کر ملا لیں
- = چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگر زکات لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے کے کسچر سے میرینیشن کر کے رکھ دیں
- = کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان فنگر ز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- = اسی کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن پیکل کر ڈالیں اور اس میں پھینٹیں ہوئے انڈوں کو زردے کارنگ ملا کر ڈالیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- = پھر اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوہی، شملہ مرچ، گاجر اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چاول اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- = آخر میں نمک، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

یہ مادہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت اطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ہساری قیہان پشاپا کس

اجزاء	قیہ	نمک	آدھا کلو	آدھی پیالی	فرانی کی ہوئی پیاز	ہسن	آدھی پیالی	ڈالڈال کوکگل آکل	حسب ضرورت
اورک لہسن پیا ہوا	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	لال مرچ پسلی ہوئی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد	حسب ضرورت
				ڈیڑھ چائے کا چمچ		ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- ❑ تھے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرانی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ❑ کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈالڈال کوکگل آکل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- ❑ جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیہ ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

پیارے کو درمیان سے کانیں اور اس کو لفافے کی طرح کھول کر اس میں قیہ بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے کچھے ڈال کر اس مزیدار دوش کو کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





حکین ساسیجز اور سفید لوبیا

اجزاء

چکن ساسیجز	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
سفید لوبیا	ڈیڑھ پیالی	پیاز	ایک عدد	ٹماٹر	تین سے چار عدد	تلیسی کے پتے	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سیرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈا لوبیا آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- لو بیا کو صاف دھو کر کچھ دیر بھگو کر رکھیں پھر بال کر گالیں۔ گرل چین کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لوبیا آئل لگائیں اور اس پر ساسیجز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری کر لیں۔
- ٹلیسہ و چین میں ڈالڈا لوبیا آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی کچلا ہوا لہسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں ہلکی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں سیرکہ ڈال کر جو لیے سے اتار لیں۔
- دو سے تین منٹ بعد چین کو چوبے پر رکھ کر اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آچ پر پکے رکھ دیں۔
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں اہلی ہوئی لوبیا اور گرل کئے ہوئے ساسیجز ڈال دیں اور باریک کئے ہوئے تلیسی کے پتے چھڑک کر ہلکی آچ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول یا مٹھ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



تلفی کباب

اجزاء

ایک عدد	انڈا	ایک چائے کا چمچ	بسی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو	قیمہ
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلاسرز	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	اورک لہسن پسا ہوا

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلاسرز کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی قیے میں لال مرچ اور اورک لہسن ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور قیے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلاسرز کو اچھی طرح پانی سے نچوڑ کر (دھلے ہوئے خشک کئے ہوئے) قیے میں ملائیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے قیے کو پیس کر ملا لیں
- قلفی بنانے والے سانچوں میں اس کچر کو اچھی طرح دبا دبا کر بھر دیں اور اس میں آئسکریم اینک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریژر میں رکھ کر جمائیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈالڈا کو کنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان کبابوں کو قلفیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائینیز نوڈلز پھیلا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کئے ہوئے کھیرے کا راسیہ بنا کر ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





پنجابی کڑھی

اجزاء

چند دانے	کلوچی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	ڈیڑھ پیالی	بیس
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	ٹماٹر	ڈیڑھ پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	100 گرام	پالک
		آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		چند دانے	میٹھی دانہ	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے

ترکیبہ

- آدھی پیالی بیسن کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور پھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا دھنیا زیرہ، اور لٹا ہوا ڈالڈا کنولا آئل کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا کچر ڈال دیں اور درمیان میں آٹھ پر پکا کر بال آنے دیں۔ پھر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور بیسن کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کئی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے کچلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈالڈا کنولا آئل میں اس آمیزے سے پکوڑے تیار کر لیں اور کڑھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں گھسار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑھیا لیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلوچی اور میٹھی دانہ ڈال کر سنہری فرائی کریں اور کڑھی پر تڑکا لگا دیں۔ نمک ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کڑھی کا چپاتیوں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





گاہر کا موز

اجزاء	دو سے تین عدد درمیانی	چینی	ڈیڑھ پیال	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈ کلر	حسب ضرورت
کیو	دو عدد	دہائٹ چاکلیٹ	100 گرام	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

ترکیبہ

- گاہروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کیوؤں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
- پھر گاہروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے پلینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کیو کا رس ڈالتے ہوئے پلینڈر کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پتلانہ ہو جس کا جڑا بھی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں پسی ہوئی چینی ڈال کر پلینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- جیلٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلنے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کئے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
- دہائٹ چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ کر تیس سے چالیس سکینڈ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں رکھیں اور کٹڑی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
- شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹرک بیٹر چلا کر اسے فریج میں رکھ دیں
- فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلت لیں
- جیلٹن والا کچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریج سے نکال لیں، اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلتے ہوئے اس میں پھینپی ہوئی کریم اور گاہر کا پیسٹ شامل کر دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: اچھی طرح جتنے پراس مزیدار موز کو فریج سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاہروں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے





کھجور کا میٹھا



ریڈرز رسیپی
سکون ٹیسٹ وائر
روہڑی سے شائستہ خانم قرار پائی ہیں

مارجرین یا مکھن ایک کھانے کا چج

تین کھانے کے چج
دو کھانے کے چج
ایک پیالی

کارن غار
جیلاٹن پاؤڈر
فریش کریم

آدھا کلو
تین پیالی
ایک پیالی

اجزاء

ترکیبہ

- = کھجوروں کو بیج نکال کر صاف دھولیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- = کسٹرز کریم بنانے کے لئے دودھ کو بال لئے رکھیں اور بال آنے پر اس میں چھنی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر گاڑھا کر لیں
- = کارن غار کو دس سے تین کھانے کے چج ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اگلے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ تیزی سے چج چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور ٹھنڈا کرنے دیکھیں
- = کھجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے لکڑی کے چج سے پکل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھول لیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- = کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھیٹ لیں۔ جیلاٹن کو دودھ کھانے کے چج نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے مائیکرو ویو اوون میں چلا لیں
- = تیاری کی ہوئی کسٹرز کریم میں پھیٹتی ہوئی کریم اور جیلاٹن ڈال کر پھیٹ لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سی شے کی ڈش میں کسٹرز کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر کھجور کے پیسٹ کی تہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو مرتبہ دونوں چیزوں کی تہ لگائیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

شائستہ خانم کا تعارف

محترمہ شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ محنت بخش کمانوں کی ریسپی بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آزمودہ کھجور کا میٹھا دنیا آپ سب کے دسترخوانوں پر مختلف ذائقہ پیش کرنے کا



Dalda

جہاں مامتا وہاں ڈالدا



ڈالدا فوڈنگ کلاس

آپ بھی فرائڈ رائس اور اسٹراپیرو اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز بنائیں

بھی پیش کرتی رہیں۔ بینا لوجی نے بہت ترقی کر لی ہے مگر جو لطف لائیو
ہوئی براہ راست سیکھنے اور تربیت لینے میں آتا ہے اس کا لطف ہی کچھ اور
ہے۔
بینکوںٹ ہال میں ہوشیار ڈالدا فوڈز کے لفافوں میں دور سپر اسٹراپیرو
اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز فرائڈ رائس کی ریسپی درج تھی۔ دوسرے صفحے پر
ایک سوالنامہ تھا جس کی تفصیل آگے چل کر بتائیں گے۔

چھوٹے بڑے Tips میں انہوں نے چاکلیٹ کھلانے (Melt) کرنے
کا طریقہ بتایا۔ ہال میں موجود خواتین نے اس نئی ریسپی کو توجہ اور انہماک
سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلتا
رہا۔ خواتین کھانک کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی
رہیں۔ شاید کھانک میں بھی ماہر ہیں۔ فوڈ ایکسپٹ تو ہیں ہی۔ چنانچہ
نہایت دلچسپی اور مہربانی سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے
بعد دوسری ریسپی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین
نے چکن فرائڈ رائس، برائن فرائڈ رائس یا دیکھتیل اور ایک فرائڈ رائس
ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالدا فوڈز نے ہمیں فز کے ساتھ
فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔

خواتین نے اس ریسپی کے دوران نہایت دلچسپی سے پکاتا بھی سیکھا اور
سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی دوستانہ فضا میں نہ تو ڈالدا فوڈز کے منتظمین
اور نہ ہی مدعوین میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی
خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائیز 3 مختلف
ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟

کے زیر اہتمام منعقدہ کوکنگ ایکٹیویتی کی، جس میں نوجوان بچہ
اور خانہ دار خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ مدعوین کی نوکری
کولڈ ڈرنک سے کی گئی۔ سٹ کلب کے بینکوںٹ ہال میں ڈالدا
ایڈوائزری سروس سے وابستہ پروفیشنل شیف شبانہ حبیب صاحبہ نے
دوستانہ انداز میں گفتگو کا آغاز کیا اور میان میں جہاں جہاں موقع ملا وہ
چائیز اور دیسی کھانوں کی تیاری کے دوران پیش آنے والی الجھنوں کا حل

ٹیلی ویژن پر کھانا پکاتے ہوئے دیکھنا اور کسی جگہ پر براہ راست فوڈ ایکسپٹ
کا کھانا پکانا دو مختلف تجربے ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن پر ہم شیف سے اپنی
الجھنوں کے بارے میں کوئی سوال یا کوئی چٹکلہ نہیں پوچھ سکتے جب تک
انہیں کال نہ کریں۔ ذرائع مواصلات کی تکنیکی مہارتیں اپنی جگہ مگر لائیو
پروگرام میں کال بھی آسانی سے نہیں ملتی لیکن آج جس محفل کی روئیداد ہم
آپ کو پڑھانے جا رہے ہیں یہ تقریب سعید تھی ڈالدا ایڈوائزری سروس





خواتین اپہن پہنے ہوں، بال بندھے ہوئے ہوں اور کسے عاتقی امور کے ساتھ کچن میں جانا چاہئے؟ جن بہنوں نے چائیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا بھون کر کٹی ہوئی سبزیاں ملانے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کر لیں جو انڈوں کا اسکرمل بنا کر چائیز چاولوں میں ملاتی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپٹ کے مطابق آپ کو پھینٹے ہوئے انڈے بغیر تیلے ہوئے ملانے چاہئیں تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

کچھ خواتین نے سبزیوں میں بندگو بھی نہ ملانے کی وجہ پوچھی تو کچھ کو پھل کے ساتھ فرائڈ رائس بناتے ہوئے بوکا احساس ستارہ تھا۔ فوڈ ایکسپٹ شبانہ



ڈالدا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی۔ ان تمام شرکا، خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برائے لے کر ہر ماہ کتنی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالدا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بہر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پر تجسس تھا۔ خواتین ڈالدا فوڈز کی کنزیومر تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دوپہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھا بہت پر شوق انداز میں فوڈ ایکسپٹ شبانہ حبیب کے ساتھ سیلفیز بنا رہی تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کیونٹی کلب کی کچلر سیکرٹری نے تقریب کی چند تصاویر انٹریٹ پر ہم سے شیئر بھی کر لی تھی۔

تو قارئین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈرز کلب کے ممبر بن جائیں اور اسی طرح ڈالدا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔





ماہنامہ انجمن

کی کشتی متاثر ہوتی ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق خراٹے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پرکشش، بوڑھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراٹوں کے شکار افراد کے چہرے پر جلد بھیریاں پڑ جاتی ہیں۔ محقق ڈاکٹر رونا لڈ شیرون کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراٹے بھی لوگوں کی صحت پر مہلک ہوتے ہیں۔ ان کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پرکشش لگتے ہیں۔

نیویارک کی روچسٹر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر ہونے والے کیمیائی جھوم کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غرضیکہ نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو توجہ مرکوز نہیں کر پاتا وہ دن میں ذہنی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکین سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں اپنی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر Sen کے بقول ”بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں بھی چرچا مچا رہتا ہے“۔
سے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے صحیح طرح کام نہیں کر پاتے جبکہ یہی چیز خیالی پلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔

سوئیڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوبصورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ کمی شخصیت کو غیر صحت مندر وپ دیتی ہے۔

اساک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سوجے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے اعتناء ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی مرض الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ دانشمندان یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

الباہمہ یونیورسٹی کے ماہر ایلن ایس گارٹر کی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیند دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر موجود تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ ملنے سے بلڈ پریشر اور تناؤ بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلیفورنیا



آشوب چشم...

محدود نوعیت کی بیماری ہے

محدود نوعیت کی بیماری ہے



آشوب چشم (Pink Eye) یہ آنکھ میں سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی عام ہے۔ ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی سوزش قدرے بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پپوٹوں کے اندر کی تھلی (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی گلابی یا سرخ نظر آتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم اس میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہو جاتا ہے لہذا عام طور پر آنکھوں میں سرخی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

اینٹی بائیوٹک ادویات کا کردار

ان ادویات کے کثرت استعمال سے جراثیموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے وہ کلورامفنیکل کال (Chloramphenicol) ہے۔

کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفا یابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بائیوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% صحت یاب ہو گئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% صحت یاب ہو گئے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بائیوٹک سے شفا یابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفا یاب دیکھے گئے۔

کے قطرے ہیں۔ یہ دوا ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی فروخت کی جاتی ہے لیکن امریکہ میں اس پر پابندی عائد ہے اور امریکی ڈاکٹروں کے مطابق وہ آشوب چشم میں مبتلا کسی بچے کے علاج کے لئے اس دوا کے استعمال کے لئے سوچ بھی نہیں سکتے۔ آشوب چشم میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں مبتلا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 بچوں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ 7 دن بعد تحقیق

دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خرید لیا جاسکتا ہے بس فریم خوبصورت ہونا چاہئے۔ ویسے تو پتھارے والے یا کندھوں پر اٹھائے تختے پر چشمے لگائے وہ مزدور بھی دھوپ کے چشمے کا سودا کر رہے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت چشمے موجود ہیں لیکن ٹھہریے۔ دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہذا احتیاط برتنے۔

بالائے نفشی شعاعوں کا رکھیں خیال

• دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا معیار یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان نادریدہ شعاعوں کو مسلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جا چکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بنیاد پر A, B, C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے بار بار آنکھوں میں جانے سے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً موٹا بندہ، اعصابی کھچاؤ اور اکا دکا ہی سہی مگر کینسر کا بھی اندیشہ پیدا ہو گیا ہے۔ • آشوب چشم ایسا انفیکشن ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کر دیا ہو تو یہ مرض علاج مکمل ہونے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تو لیڈ، روبال اور کپڑے بھی آپ ہی کے زیر استعمال رہیں۔ حتیٰ کہ وہ دھوپ کی شکل میں انفیکشن دور کرنے والی دوا بھی استعمال کرنے سے بچنا چاہئے۔



پکنک اور سفر کو
محفوظ بنائیں

سکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف
انداز میں گزارنے کے منصوبے پہلے بن جاتے ہیں۔ انسانی
سرشت میں مسلسل کام اور دہاو کی کیفیت سے کل کر
قریب کہیں باہر سفر تفریح کرنے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔
والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں پھر
ایک نئے ولولے اور عزم کے ساتھ گھر واپس لوٹیں۔

ماہر غذا ایت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کادسترخوان کے قارئین کے لئے
زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظ ماقدم کے لئے چند ٹپس بتائی
ہیں آپ بھی پڑھئے۔۔۔

”سفر سڑک کا ہو ریل کا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رکتے ہیں، تازہ دم
ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذا کیسے کھائیں
مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری سامان میں تھوڑا بہت
کھانا Store کر لیا جائے تاکہ وہ گھر کا صاف ستھرا بھی ہو اور سیر و تفریح بجٹ کے
اندر رہے کچھ ہنگامہ خیز نہ پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگہی کا سوال ہے تو
ہم اپنے کلینک میں خاص اس موسم گرما میں زہر خورانی، کیسٹرو اور الرجی کے
مریضوں سے سنتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و ثقیل غذاؤں کے استعمال کے
ساتھ ساتھ باسی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

• 12 گھنٹوں تک تازہ اور صحیح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاڈ
اور دیگر تازہ بنزیاں، بغیر چھلے یا کانے ہوئے پھل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچوں
کے علاوہ چائے مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ
رکھیں جیسے پانی کی بوتلیں یا کولڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈے برکھتی ہیں۔

• کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاڈ تیار کر کے ہمراہ نہ لے
جائیں۔ یہ غذاؤں سے متعلق ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔

• ناشتے کے لئے انڈے ابال کر ساتھ لے جائے جاسکتے ہیں۔ پنیر کے
پکیٹس بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے پکیٹ کو کھول کر آدھا پونا
استعمال کر کے واپس پلیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر

یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے پلیٹ کو واپس Ice Box میں رکھئے۔

• وہی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈبہ لیا جائے اور اسے کھولانہ
جائے۔ دہی پروبائیوٹکس، وٹامن B2، B12 کے علاوہ بہترین مقدار میں

کیٹیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد
مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو اسٹینی بائیوٹکس کھا رہا ہو اسے دہی ضرور استعمال
کرائیں تاکہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر



ہیں۔ بچ اور عمرے کے زائرین کو ہم نے گھر کے کچے ہوئے کھانے فریز
کر کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی

کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دس یا بارہ روز تک سے زائد
عرصے کے لئے کھانا محفوظ رہتا ہے تاہم نہیں کھولنے کے بعد تیز آئینج پر ابالنے کی

حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin
سے محفوظ رہتے ہیں۔

• کوشش کریں کہ روغنی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ ذود ہضم نہیں
ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

• ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سالن، جھینگے، بکلی، حلیم، بریانی، نہاری
اور آٹا کیکریم کے علاوہ مختلف کیکس کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین

غذائیت بھی رکھتے ہیں تاہم انہیں ہمراہ لے جانا درست نہ ہوگا۔ دل چاہے تو
مقامی رہنمائی کی سادہ اور معیار دیکھ کر تازہ خرید کر کھائی بہتر ہے۔

• عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ سفر کے دوران جنک فوڈ استعمال میں ہلکا آسان
اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ یہی سچ پر اس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔

یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل غذا ہے۔ جن یا ڈیجیٹل روٹی بہت دنوں تک تازہ نہیں
رہ سکتے لہذا جو بھی کھائیں تازہ اور گرم مقدار میں کھائیں۔

• بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تاکہ صابن
سے ہاتھ دھونے سے اجتناب برتیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے

محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال
کریں یا پھر Baby Wipes اور Wet Tissues ساتھ رکھ لیں۔

ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تر ہی نہیں محفوظ بھی بنایا
جاسکتا ہے۔

فصل میں اور ہند کی بدبودار کرنے کے لئے بھی اکسیر مانا جاتا ہے۔

• گوشت کی بھی شکل میں بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتا البتہ شامی، چکنی اور
سیخ کباب کی شکل میں تھوڑی سی مقدار ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔ مچھلی کے کباب یا

پنیرز لئے جاسکتے ہیں مگر مٹی، موٹی یا سالن کی صورت میں لینی بہتر نہیں ہوگی۔

• پکنک پر جاتے ہوئے شیشے کے گلاس یا چینی کی کراکری لے جانے کی
ضرورت نہیں۔ آپ ایک بار استعمال کے بعد خارج کرنے والی کراکری

ساتھ رکھیں۔ پلاسٹک کا میٹریل ہرگز استعمال نہ کریں۔ پاکستان میں
دستیاب مقامی صنعت میں تیار ہونے والے پلاسٹک کے برتن Toxic

میٹریل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پلاسٹک کی کراکری میں غذائیت
جذب کر کے پھپھوندی لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جس سے کھانا خراب ہو جاتا

ہے۔ کچھ لوگوں کی پیاس شیشے کے گلاس ہی سے بجھتی ہے۔ یہ آپ کی عادت
پر منحصر ہے۔ اس عادت کو ترک کریں۔ اسٹیل کا کٹورا یا Disposable

Glass استعمال کریں اور آلودہ پانی سے کبھی برتن دھونے کی غلطی نہ کریں
ورنہ غیر معیاری پانی سے برتن یا گلاس دھونے سے پانی میں موجود جراثیم

جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

• پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذا ایت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک
میوے، سیخ، کچی گاجر اور بعض موسمی پھل۔ اگر موٹگ پھلی آپ کو الرجی کرتی

ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میوؤں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر
جاتے ہوئے پینٹا اور انگور نہ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔

• Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح
گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے

ہاتھ کے کچے ہوئے کھانے کسی کمپنی کو دے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی

محفوظ غذا...

ہر انسان کا

بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں

بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟



ہیں۔
کچھ ایسی بیماریاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو لیویوں کے دس یا ستر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور بیماریاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مرجائیں گے یعنی Low PH پر بھی میکروبائیٹس کی مدد سے پھل اور بیماریاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

پانی کیسے محفوظ کیا جائے؟

پانی غذا کا بڑا حصہ بن کر لیا جاتا ہے چونکہ زیادہ تر پھل اور بیماریاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور مضر صحت مرکبات دونوں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لئے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اور بد قسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے مضر ہونے میں دو عوامل یعنی خورد حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کا فرما ہوتے ہیں اسی لئے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پھپھوندی اور ایسے کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرتے رہیں جیسے دودھ، کھیر، مچھلی، انڈا، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

Escherichia Coli، Salmonella، E-Coli، Listeria، Contamination وغیرہ۔ یہ ہمارے کچن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کئی ہوئی رکھی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا یا آسانی حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا بہتر ہے۔ کچی ہوئی فریز کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم مر جاتے

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا اچھا ہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور مضر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

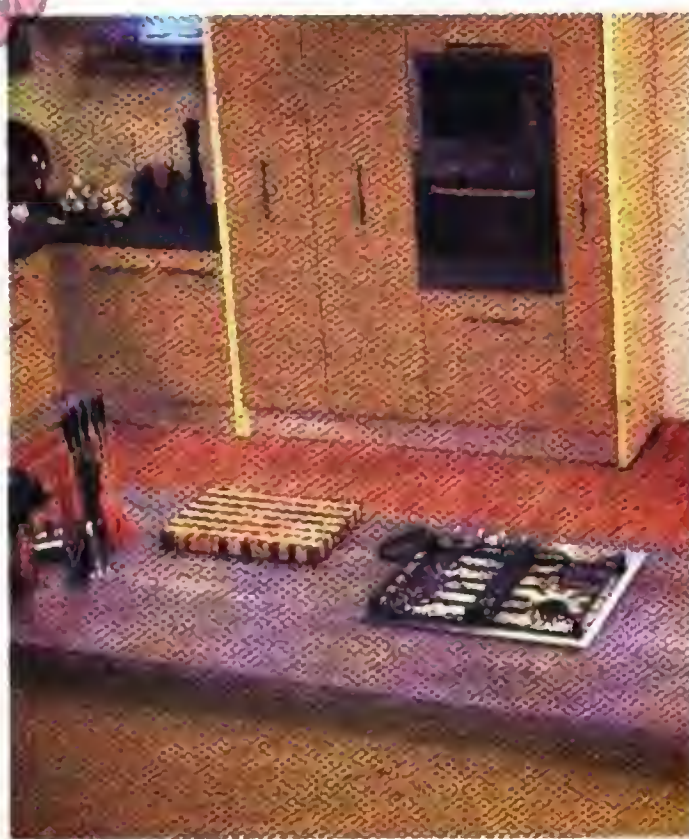
کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تاکہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلا مائن میں 67 فیصد نائٹروجن موجود ہے اور پروٹین، نائٹروجن کو فارمولے میں شامل کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلا مائن درحقیقت ایک سفید کرشل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فریج پر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس کرشل کپاؤنڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں زہر ملانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش

اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلعی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔
• ایونیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
• امین لیس اسٹیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔
محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔
• سلور یا چٹل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تاہا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں۔
• نان اسٹیل برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Tufin استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔
• لاسٹک کے برتن مثلاً توافرانی پین اور کڑا ہی میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔
• ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی یہ قلعی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت



محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی ستھرائی، کچی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

صفائی

عام طور پر باورچی خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا یا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہذا کچن میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اسٹیل اور معیاری صابن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے دوران جو کئی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کٹنگ بورڈ، سبزیاں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

• پکانے کے بعد کچن کی دیواریں، چورہ، سلیب وغیرہ صاف کر لیں۔ نیا کچن بنواتے یا از سر نو ترتیب دیتے وقت خیال رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کاغوائیں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو چھلنے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔

• برتن دھونے کے اسٹیج کو مہینوں تک نہ استعمال کرنا۔ ہر 15 دن بعد نہ تبدیل کر سکیں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں سطح خراب ہو جاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔
• سینے کا سودا گھر لا کر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کپے کے قریب نہ رکھیں۔ پھلوں کو چھلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کنٹینرز میں اسے اسٹور کریں۔

• کٹنگ بورڈ کو استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈسٹرینٹ سے دھو کر سکھالیں۔ پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کر کے استعمال کریں۔

فوڈ ٹرمومیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈیگریز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا ہے لہذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مرجائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جاگتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ پرکھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کر دیتی ہے۔

مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• ترقی پذیر ممالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے





کیا ہم سے غذائی کمزوری

دوائی کیلشیم

ہے۔ ہز پتوں والی ہزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ مقصد اس وقت پورا ہوگا جب کرنیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوائی کی صورت میں کیلشیم کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے حفاظت ہو سکتی ہے لیکن ہارٹ ایک یا فالج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیں ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم سپلیمنٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذمیری مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں پکٹائی کم ہوتی

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاس کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20 فیصد ٹھوس بن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس سے بلڈ پریشر کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوا یا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن یاس سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوائف کے تجزیے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھا رہی ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22 فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالا ستم یہ کہ اگر 1000 افراد دوا کی صورت میں کیلشیم لیتا

کیلشیم کے حصول کے غذائی ذرائع

دودھ، پنیر، سارڈین، مچھلی، روغنی پتوں والی ہزیاں

متوقع مائیں کیا کریں

متوازن خوراک میں پنیر، دودھ یا دہی کی مقدار بڑھا دیں۔ کولڈ ڈرنکس، چائے، کافی اور ٹمک اپنی خوراک سے کم کرتی چلی جائیں کیونکہ یہ تینوں کیلشیم جذب کر کے ہڈیوں کو کمزور کرنے والی غذا میں ہیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

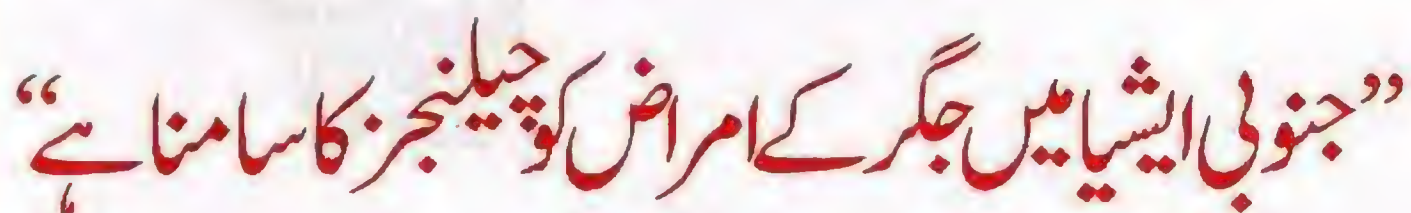


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملنے

13

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا

تبدیلی لانا چاہتے ہیں۔

کیا جانا چاہئے؟

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز سے اسے جگر کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسے Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کا رنگ، آنکھوں اور جلد کا رنگ بدلتا جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا درد پڑ جانا اور بخار کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کیسی طرح کا Jaundice ہے۔ بچے کو آپ وٹامن-D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال ہر چوبیس گھنٹہ پر ایک گولہ دیا جاتا ہے۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کرنا جاتا ہے اسی طرح میٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے کافی کی مقدار کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصالحو دار کھانوں کے بجائے تازہ سبزیاں، مرغی اور بکری کی کھجی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ سٹرس فروٹس، گنے کا رس یا ٹفٹھری، کاجور اور لیموں کے جوس کی تلقین کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں مبتلا افراد کو ہر قسم کی مشروبات سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تمباکو، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی اجتناب کرنا ضروری ہے۔ چھل قدمی یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا ابلایا ہوا پانی زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔“

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوندکاری

سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچائیے؟“

’اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا بلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کمیشیاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دیئے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گذشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی ٹریڈ شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر انس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈائین آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دوا فکشن اور گھبراہٹوں اور نروسوں میں دی جاسکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ فکشن کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی مضر اثرات نہیں۔

”لیور ٹرانسپلائٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور

کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج پر، جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور مانا ہوا طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکٹر کا اسپتال ہے اور شفاء اسپتال پرائیویٹ سیکٹر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشینری اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، کراچی میں تاحال سرکاری سیکٹر میں یہ سہولت ناپید ہے۔“

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اخلاقی مسائل کے

ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پولیو ورکرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پولیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینہ کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لیکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے بہر حال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ

پکانا جن کا جنون ہے

کھانا جن کا عشق ٹھہرا
شیف ذا کر سے ملے

شاہین ملک

آئرش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف اکنامکس کے بانی جارج برنارڈ شاہ نے ایک بار کہا تھا کہ ”کھانوں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے“۔ پاکستانیوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ لاکھ تین ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کچے دھاگے سے کھنچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ مجنوں کے شیفر ہمارے لاؤنجو، سونے کے کمروں اور باورچی خانوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائیو شوز میں کارڈان سے جتنی عقیدت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہادت اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے جو خوش ذائقہ کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف ذا کر قریبی نے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھانوں کی بدولت جگہ بنالی ہے۔ ناقابلِ تسخیر، ایک شفقت بھرا انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلے ان سے مختصر سام کالمہ کرتے چلیں۔

”شیف ذا کر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟“

”ایک شخص جسے پاکستانی مائیں نے اس کے چھوٹے سے ہنری وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں آج اس ہنری وجہ سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے کھانا بنانے اور نئے تجربے سے کرنا نہیں کرتا۔ بہت محدود پیمانے پر سماجی زندگی گزارتا ہوں حالانکہ دوستوں کا حلقہ مختصر نہیں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تمہارا ہونا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلتا، میرا اوڑھنا، بھونا کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم ہی علم ہوتا ہے، حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے۔“



”آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریسٹورنٹ میں لائے ہیں وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں کبھی سلیپر میٹی شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟“

”بالکل کیوں نہیں۔ بچوں کو راشت میں یہ فن کیوں منتقل نہ ہو، میں نے ان سے کہا کہ اگر پروفیشنل شیف بننا ہے تو ریسٹورنٹ چلو وہیں چل کے سیکھو، مگر کوئی بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریبات، کھیل، کورسنگی زندگی اور مصروفیات کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالبہ تھی اب دو بیٹیاں اور دو بیٹے میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ جھوٹ اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے نہیں کی۔ ایک ریسٹورنٹ میں، میں نے پانچ روپے کی جس میں چائیز اور ٹائلیں کھانوں میں استعمال ہونے والی سامان کے معیار پر اختلاف ہوا۔ میرے خیال میں ہم جس قیمت میں ڈسٹریبیوٹر کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ سامان کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ جھوٹ بول کر کاروبار کرنے کا اسٹائل سراسر دھوکہ بازی تھی۔ میں نے نہیں کر سکتا کہ باقی گوشت کو نمک اور سرکہ لگا کے تازہ کر کہ پکایوں یا سستا گوشت لے کر تازہ اور اچھے گوشت کی قیمت وصول کر لوں۔ گلاب جاسن اگر نہیں گئے تو Pure نہ کہ سوکھے دودھ سے، میں نے پیام بہت دقتوں سے بنایا ہے۔ میں اسے ذرا سے مالی فائدے کے لئے خراب نہیں کر سکتا۔“

”کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے نو جوان شیف ڈاکر کیسا شخص تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟“

”میں خواب نہیں دیکھتا علی شخص ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آدمی نہیں کہا۔ میں نے انہیں اپنے لئے تو مجھے محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت کے ساتھ ساتھ یہ شیف ڈاکر تو وہ ہے جس کے پاس کبھی بھی بس میں سفر کرنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے اور وہ پیدل چل کر منزل پر پہنچتا تھا۔ آدھی گھنٹی، کوئی دو گھنٹے، کوئی راہ تو تھی کہ اس نے کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر ٹھان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی ہے حالات کو بدلنا ہے۔ ٹارگٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دو شخصوں میں ہونٹوں میں کام کیا۔ ایک شفٹ کا معاوضہ دوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور محبتیں بھی کھائیں۔ اسی لئے اب کھانے میں میرا معیار سخت کہا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لئے بہترین کھانا ہوتا ہے میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے ان کی انانکس کرنا ہوتی اور ان سے صفائی ستھرائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھونے کے بعد ان کو صاف کرنے تک کمر کھولنے سے چولہے رگڑنے تک ہر کام لیتا ہوں۔ کچن اور کھانا کی صفائی کے ساتھ ساتھ اس کا مزاج بن جاتا ہے جو بندہ ٹھہر جاتا ہے وہی ہے اس کا کام۔ اگر زندگی میں کچھ کر گزرنے کا ٹارگٹ نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس بہت کم کام ہیں۔ چھوٹ جاتی ہیں اور بندہ سوچتا رہ جاتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی۔“

”کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جواب تک پورا نہ ہوا ہو؟“

”خواب تو میں دیکھتا نہیں، تمنا اور خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

”آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی باتیں بتائیں گے؟“

”اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیاء کی مدد سے کئی نئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقے کھانے پکھنے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور ججز حضرات غیر جانبداری اور مکمل خلوص کے ساتھ کپے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کمی و بیشی کا تذکرہ کرتے تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آڈینس کو نئی اور مختلف بوٹیوں مثلاً Basil، مختلف قسم کے پیڑوں، غیر ملکی سامان (چٹنیاں) اور ان کے استعمال کے طریقے بتا چلے جنہیں وہ مارکیٹ کے شیفز میں رکھے دیکھا

خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہر بچی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکر بن جائے۔“

کرتے تھے اب ان کے استعمال کے بارے میں علم رکھتے ہیں۔ ماسٹر شیف بہت اچھا تجربہ تھا بالکل آسان طریقے کے ساتھ جیسا Conduct کیا گیا۔ Urdu کی ٹیم نے بڑی محنت کی الحمد للہ ہر چیز کو کھانا بنانے میں ہی بہت سخت گیر رہا تھا جس پر اس وقت شہر کا اور ناظرین کی توجہ تھی کہ یہ کتنی ہی ٹیکنیک بعد میں انہیں احساس ہوا کہ میری Rapport سخت تھی تو میری ہیٹ تھی۔ میں یہ نہیں دیکھ سکتا تھا کہ غلط انداز سے، غلط نام کے ساتھ کچن میں استعمال کیے جانے والے چیز تیار کی جائے، لہذا میں ذائقہ، تازگی، مخصوص خوشبو اور پیشکش کے معیار کی اعلیٰ معیار کی چاہتا تھا میرا خیال ہے کہ سیکھنے والوں کے لئے آئندہ زندگی میں میری تنقید یا اصلاحی تبصرے کا راز مذاہب ہوں گے۔“

”یہ ریسٹورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگرحتی کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور خاص دوستوں نے بنگلہ کرائی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی میری ساکھ اور ان کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایمانداری، سچائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریسٹورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں۔“

”ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ لی، کچھ مہین سیر و سیاحت کے بارے میں بتائیے؟“

”میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزار ہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھائے، پکائے اور پھر سیکھے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالحہ یا جڑی بوٹی بدل کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں خود کو انہی ذائقوں کا اسیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے ایسا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جاکے کھانے پکانا سیکھوں۔“

”کبھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں شیف بنانے کا ال جیت لیا؟“

”میرا پسندیدہ خطہ افریقہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Botswana اور Zimbabwe کے کھانے پکھے تو پھر پچھلے تمام ذائقے ذہن و دل سے محو ہو گئے۔“

”کیا ان شہروں میں آپ نے ریسٹورنٹوں میں ملازمت اختیار کی تھی؟“

”جی ہاں Botswana میں دو سال مقیم رہا اور مختلف ریسٹورنٹوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریسٹورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ ٹیکھا ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ سبزیاں زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو کبھی پکاتے وقت اس کے عریقات کو ضائع نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائیوں میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ مکھن نہ کھی میں کھانا پکاتیں اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں۔“

”پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں پر کب کیریئر شروع کیا؟“

”2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیریئر کئی ہوٹلوں اور ریسٹورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریسٹورنٹس کے مینیج ڈیزائن کے۔ کھانوں کی ٹراکیب کو Develope کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروفیشنل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں Indus ٹی وی نیٹ ورک پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالحہ پھر ARY سے وابستہ ہوا۔ ایک بار پھر مصالحہ اور اب ڈان سے وابستہ ہوں اور مچ کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں۔“

چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

فرش کو سجانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گہرے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدہم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر ہلکی لکڑی کے رگ بچھا سکتے ہیں۔

اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رگ یا قالین ہلکے رنگ کا لیجئے مثلاً ہلکا بھورا، دودھیا اور سرمئی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو ووڈن وینائل کا فرش بنوانے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی بور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آڑ میں ہم اپنی خوشیاں، مسرتیں اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا سائبان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تخلیقی صلاحیتیں، مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کو کمینوں کی شخصیت کا عکس کہا جاتا ہے۔

دیواروں کی پیش رنگ دیجئے

• فرنیچر اور دیواری رنگ یکساں نہیں ہونا چاہئے بلکہ متضاد ہونا بہتر ہے۔
• یکساں رنگ کا ہوگا تو کمرہ دھندلا لگے گا۔
• اگر آپ کی مرکزی نشست گاہ اور اس کے قریب صوب کا گزر زیادہ نہ ہو تو آپ کو ایک یا دو سے زائد لیمپس کی ضرورت پڑے گی۔
• اگر آپ کے کمروں میں دھوپ زیادہ آتی ہے تو آپ کو دیواری رنگ مدہم کے بجائے گہرا اور مدہم ملا جلا رکھنا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو Focal Point مان کر میرن یا نیوی بلو بھی رکھ سکتے ہیں۔

• دیواروں کے رنگ کاسی، فیلی، بنفشی، گلابی، ہلکا ارغوانی اور فیروزہ کے ساتھ ساتھ مدہم ہرے کا امتزاج کیا جاسکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ جاذب نظر بناتے ہیں اور روشن رہتے ہیں مگر تمام دیواریں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا اب رجحان ختم ہو چکا ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیا ہی ہوتا بہتر ہے۔

• کیا آپ کے کمرے میں پردوں سے بھی دھوپ چھن چھن کر آتی ہے۔ دھوپ ایک نعمت ہے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے مستفیض ہونے کے کر سیکھنے چاہئیں۔

وزن میں ہلکا فرنیچر مناسب اور معقول ہوتا ہے

• حلقہ کر پارٹنٹ میں آپ بھاری بھر کم فرنیچر کم سے کم رکھئے۔ نیچے کے مکانوں میں یہ بھاری فرنیچر زیادہ جاذب ہوتا ہے۔ ہلکے وزن کے فرنیچر کو سرکانا، ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے ہلکا ہونا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ ہیڈ بورڈ والے بستر، آئینہ لادہ جگہ گیرنے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔

• اگر آپ کے پاس لاؤنج کے لئے کچھادہ مال ہے تو کتاؤں کے لئے تختے بنوائے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹ، مندرجہ، قانون اور دیگر موضوعات سے متعلق کتابوں کو قرینے سے رکھیں۔

• کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves زیادہ بنائیں اور ایس Hooks بنوائیں جس میں کرا کری محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور چائے کے گیس ادھلنے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کئے جاسکتے ہیں

کس کمرے میں روشنی ہے؟

• اسٹور روم میں نگاہوں کو جھکا کر دیکھنے والی روشنی درکار نہیں ہوتی۔

• بچوں کے مطالعے کی جگہ پر تیز روشنی ہو۔ کمرے در نہ نیم روشن کمرے میں ان کی آنکھوں پر دباؤ پڑے گا۔

• کھانے کے کمرے میں بھی مدہم روشنی کارآمد نہیں ہوتی۔ صاف کروٹلی صے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی کھیرنے والا فانوس یا دائیں اور بائیں طرف روشنی کی شکل میں موجود ہو۔

• سونے کے کمروں میں موڈلائٹنگ بہترین انتخاب ہوسکتا ہے۔ اگر یہ Soft Diffusion ہو تو بہتر محسوس ہوتا ہے۔

• اگر کسی دیوار پر نشانات پڑ جائیں اور اس کا پلستر جگہ جگہ سے اکھڑ جانے لگے تو روشنی کا اثر دیکھیں۔ آپ یا تو اس کی بروقت مرمت کرا لیجئے یا پھر وال پیپر لگا لیجئے اور اس جگہ دیواری گھڑی نصب کیجئے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جاسکتی ہے مثلاً Racks بنوا کے اس پر ڈیکوریشن پیسز رکھ سکتی ہیں۔

اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کر دیں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمروں، والان اور برآمدے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini Cacti یعنی کیکیٹس، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمروں کے علاوہ ہاتھ رومز کی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔

غرض یہ کہ گھر یلو آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر معنی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذہنی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جائیے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔



فرتج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

موسم گرما اور ماہ رمضان میں خصوصاً فرتج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرما میں خاص طور پر فرتج کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک صحیح رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

سبز ماں

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
کارن، پالک	5 دن
مٹر، کھیرے، سلاو، نمائڑ	2 ہفتے
مرچیں	3 ہفتے
گاجر، گوبھی، مولی، شلجم	1 ماہ تک
بند گوبھی، لہسن، آلو	3 ماہ
ادرک	6 ماہ

نوٹ: سبز یوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلنی میں پانی نہ چھڑایا جائے اس کے بعد شاپریا ہوا ایئر ٹائٹ باکس میں رکھا جائے۔ سبزیاں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

پھل

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
اسٹراپیریز	3 سے 5 دن
تربوز	زیادہ سے زیادہ 6 دن
خوبانی، چیری، پپٹا	2 ہفتے
امروہ، آم، ناشپاتی، انناس	3 ہفتے
لیموں	ایک ماہ

اندرونی صفائی

فرتج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈسٹریکٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

فرتج کی صفائی

فرتج کے اندر سے باہر ہفتے بعد برش یا ویکیم کلینر یا بلور سے صاف کر لیں۔ اس سے فرتج کی کوئلہ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہیے۔

لوڈ شیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

فردی طور پر آپ بھی فرتج کا سوئچ آف کر دیں۔ اس دوران جہاں کوئی نئی یا گرم چیز نہ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو بار بار دروازہ بھی نہ کھولیں۔ اس طرح کم از کم 2 گھنٹے کے لئے کوئلہ برقرار رہ سکتی ہے۔ جب لائٹ آ جائے تو فرتج سے اسٹاک نکال کر لیں۔ اس کے بعد سوئچ آن کریں۔ اس طرح کچھ دنوں پر غیر ضروری دباؤ نہیں رہتا۔

کھانوں کو محفوظ رکھنے کی تدابیر

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کی مدت	فرتج میں اسٹور کرنے کا مجوزہ وقت
بڑا گوشت	3 دن	10 ماہ
چھوٹا گوشت	3 دن	8 ماہ
ملا جلا گوشت	2 دن	6 ماہ
مچھلی اور دیگر غذائیں	-	زیادہ سے زیادہ 3 ماہ

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایلو پیٹیم نوائل یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فریز کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

دیگر کھانے

اشیاء	فرتج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
مکھن	6 ہفتے
خیبر	2 ہفتے
انڈے تازہ	12 ماہ
انڈے ابلے ہوئے	1 ہفتہ
دہی	4 دن

ہماری غذاؤں کی کوالٹی اور حفاظت کا دار و مدار بہترین فرتج کے علاوہ اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم انہیں کیسے اسٹور کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں تاکہ رمضان میں فرتج اور اپنی اشیاء کی دیکھ بھال مناسب طریقے سے محفوظ رکھ سکیں۔

- غذاؤں کو محفوظ رکھنے والے کنٹینرز میں رکھیں یا انہیں خشک ہونے سے بچانے اور تازہ رکھنے کے لئے پلاسٹک کی تھیلیوں میں رکھیں۔
- جلدی فریز کرنے کے لئے فریزر میں کھانے پینے کی اشیاء کم مقدار میں رکھنا بہتر ہے۔
- کھانے پینے کی گرم اشیاء کو فرتج یا فریزر میں رکھنے سے پہلے باہر کے ماحول کے مطابق ٹھنڈا کر لیں یعنی عام کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کر کے فرتج میں کھانا رکھیں۔
- فرتج کے اندر چیزوں کو اس طرح ترتیب دیں کہ شیلٹوں کے درمیان ٹھنڈی ہوا کا آسانی سے گزر ہو سکے۔ شیلٹوں میں پلاسٹک کی Sheets نہ رکھی جائیں تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح کوئلہ متاثر ہوتی ہے۔
- گوشت، سبز یوں اور پھلوں کو دھونے کے بعد فرتج میں رکھنے سے پہلے خشک کر لیں۔ چھلنی پر ان اشیاء کو رکھ کر اضافی پانی علیحدہ کیا جاسکتا ہے۔
- جو چیزیں پہلے اسٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے اور جو نسبتاً بعد میں رکھی گئی ہوں انہیں اسی ترتیب سے بعد میں استعمال کریں۔
- کبھی کوئی ایسی چیز استعمال میں نہ لائیں جو دیکھنے یا سونگھنے پر عجیب سی لگے یا جس غذا سے جھاگ اٹھتے ہوئے دکھائی دیں۔ انہیں ضائع کر دینا بہتر ہے۔
- فریزر کے گئے گوشت کو ڈی فراسٹ کرنے کے بعد دوبارہ فریزر نہ کریں تاوقتیکہ یہ پگھل چکا ہو۔ اس لئے جب فریزر صاف کرنا مقصود ہو تو اپنی اسٹور کی ہوئی غذاؤں کو کسی دوسرے کے فریزر میں بطور امانت فریز کر وادیں۔
- تھر موٹیٹ میکس پوزیشن پر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کپریٹر مسلسل کام کرتا پڑے گا جس سے آپ کے فرتج کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ایسا صرف انتہائی ضرورت کے وقت کریں۔

بیرونی صفائی

فرتج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور نیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوئی کپڑے سے پونچھ ڈالئے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فرتج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی کے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوئی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔



بید کا فرنیچر غیر رسمی تواضع اور دانش کا محور جب چاہیں، جہاں چاہیں محفل سجائیں

بید کا فرنیچر

آپ چاہیں تو اسے دیکھ کر کہتی ہیں۔ آپ کی دیکھو کمپلیز
مشین میں ایسے آسانی اوزار موجود ہوتے ہیں جو پردوں اور صوفوں کے
ساتھ ساتھ فرش کی صفائی کے لئے مخصوص ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو صرف
دیکھو کمپلیز کے بھی صفائی کر سکتی ہیں۔ اگر فرنیچر بہت پرانا ہو جائے تو ماہرین
کہتے ہیں کہ ایک لیٹر گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک ملا کر برش کی مدد
سے صفائی کر سکتی ہیں لیکن دھوپ کے وقت فرنیچر بیرونی فضا میں نہ رہنے دیں۔

فرنیچر رنگاں ہوتے کیا کیا جائے؟

یہ فرنیچر جتنا قدرتی رنگ میں ہوتا ہے جتنا ہے لیکن اگر آپ دن بھر اسے دھوپ
میں رکھ رہے ہیں تو اسے دھوپ کے بعد اس کی قدرتی چمک مائل پڑ جاتی ہے۔
لان میں رکھنے کے لئے فرنیچر کو سفید یا سبز رنگ میں رنگوانا پسند
کرتی ہیں۔ اپنے رنگ لے آئیں خود رنگ کریں یا کسی پروفیشنل پینٹر سے
پینٹ کروالیں۔ کچھ لوگ بھورے مائل سرخ رنگ کو بھی پسند کرتے ہیں اور
آپ چاہیں تو دو مختلف رنگوں کی کرسیاں رنگوا سکتی ہیں تاہم رنگائی کا عمل شروع
کرنے سے پہلے سوکھے کپڑے یا برش سے اس کی صفائی ضرور کر لیں تاکہ
گرد و غبار جھڑ جائے۔

یہ فرنیچر اب روایتی شکل سے ہٹ کر ماڈرن طرز کی زیبائش اختیار کر چکا ہے
اور پاکستان میں بھی کئی خاندانوں کے زیر استعمال ہے۔

یہ ماحول دوست انتخاب ہے
بید ایک مخصوص قسم کے پام کے درخت کا محفل ہے جتنا چنچ اس کے ناقص
ہونے کا تو سوال ہی نہیں اٹھتا۔ کرکٹ کا بلا بھی اسی میں سے بنا ہوتا ہے یہ
ایک لکڑی ہوتی ہے کچھ لوگ اسے پام کے درخت کی ایک شاخ کہتے
ہیں۔ چناچہ اس کی مضبوطی اور لچک دونوں خوبیوں کا معترف ہونا چاہئے۔
آپ کے شہر کا درجہ حرارت کیسا بھی ہو، یہ اپنی رنگت عام حالات میں نہیں
بدلتا۔ اگر ایسی لچکدار لکڑی کو Bind کرنے کے بعد آپ کوئی خوبصورت تخیل
دینا چاہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔

احتیاطی تدابیر

اپنے فرنیچر کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی
ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ
یہ لکڑی کا میٹریل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا
کہنا ہے کہ غم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فرنیچر کی Binding
کھلے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوئی کپڑا
صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فرنیچر کی ہیئت اس وقت بدلتی ہے جب
آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں مگر یہ برہا برس تک صحیح حالت

پتلے پام کے ٹھوس ڈھنسل سے بنا بید بھید کھولتا ہے بہت ہی سہولت آمیز آرائش
کا۔ اس سے بنتا ہے بہت ساشندار فرنیچر جسے گرمیوں کے موسم کے لئے
نہایت موزوں انتخاب قرار دینا غلط نہ ہوگا۔ صفائی میں بھی آسانی اور بھاری
بھر کم بھی نہیں۔

جب چاہیں جہاں چاہیں بالکنی، برآمدے یا دالان میں جھولا ڈالنے،
اندرونی آرائش کے لئے گولوں کے کنٹینر بنائے یا مہمانوں کی تواضع کے
لئے گلاس میٹریل کے ساتھ ٹرے یا فرامی بنوائے، تھانف کے لئے سفیدی منی
اور بڑی کشادہ سی ٹوکریاں بنوائے یا گھر کے ہوادار گوشوں میں صبح کے ناشتے
یا شام کی چائے کے غیر رسمی اہتمام کے لئے کرسیاں، میز بنوائے غرضیکہ بید
سے کیا کچھ نہیں بنتا۔ بید روم فرنیچر سے لے کر بک شیلڈ، آرائشی تختے
(بریکٹ کے سہارے دیوار سے منسلک میز) کھانے کی میز سے لے کر
صوفوں اور کرسیوں تک حتیٰ کہ جھولا بھی اور آرائشی آئینے بھی، غرضیکہ گھر کے
ہر حصے کی آرائش و زیبائش اس ایک میٹریل سے نسبتاً آسان ہے اور وزن
میں ہلکا ہونے کی وجہ سے بچے بڑے ہر کوئی کمروں کی ترتیب بدلنے اور
صفائی کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین تو دواش رومز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane
کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لاؤنج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ
رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فرنیچر ہے۔



کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے پین میں کیرل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیرل بنانے کے لئے کسی پین میں چولہے پر رکھیں تو آٹھ درمیان ہوتی تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چھپلے سے مکمل اجتناب برتیں۔ جب چینی پکھل کر مانع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری مائل محسوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دو مرتبہ لکڑی کا چھپلا سکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چولہے سے اتار لیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیرل کہتے ہیں۔ اس دوران پین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پکھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آ رہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چھپلے سے مکس کر دیں۔ بصورت دیگر پہلے پکھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران پین کو چولہے سے اتار لیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا مکس کرنے پر تمام لپس دور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کر کے بھی کیرل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیرل بنائیں یا کیرل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھئے اس ضمن میں استعمال ہونے والے پین اور لکڑی کے کچے کو کچھ بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی کچن ٹاؤل سے مکمل صاف ستھرا کر لیا کیجئے اور ہمیشہ مونے گچ کا پین استعمال کریں۔ چھپلے، کچے یا پین میں موجود نمی، چکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پکھل ہوئی چینی کو دوبارہ کرشل یا دانے دار شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں نیز حفاظتی اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیرل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی پھینٹیں بھی تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے کون سے پودے خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہو؟

ناریہ خان... حیدر آباد

بیرونی دروازے کی جانب درمیان قیامت کے پودے اور بیلیں لگائی جاسکتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار بیلا اور پینٹیل کی بیلیں لگائیں یا پھر شوخ رنگوں کے پھولوں والی بیلیں جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ یہ لگ جائیں تو محض خشک بیلیوں کو کٹوانے اور زمین میں گوڑی اور تازہ کھاد ڈالنے کے علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کونپلوں کو مصلوب مقام کی جانب نرمی سے ڈوری باندھ کر بڑھنے دیں۔ اس طرح



شاخیں ٹوٹنے سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ راہداریوں کی جانب قدرے درمیانے سائز کے گھلوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گھلوں میں، پودینہ یا تھام لگائیں۔ گھلوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودے کی چھوٹی بیلیں چوہوں کی آمد و رفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلا کو قیمتی غذائیت اور ذائقہ بھی فراہم کریں گی یا پھر موسمی پھولوں کے گئے لگاتی رہا کریں۔ ہر نئے موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا باغچہ جالیں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیرل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پکھلوانے کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہو کر



دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کر لیتی

ہے۔ چھپلے بھی لکڑی کا استعمال

کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں

بنتا؟ رخسانہ شیخ... رحیم یار خان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیرل کس چیز کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں کی پڈنگ یا کریم برولے وغیرہ کے لئے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس کی

روکٹ کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟

کیا یہ پاکستان میں دستیاب

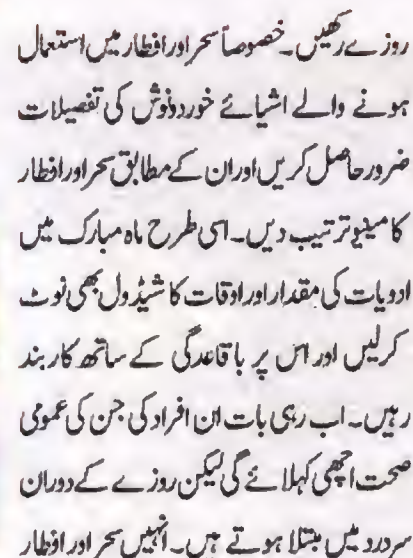
ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟

خبرین ولی... سکھر

اس کا اردو نام بان ہوتی اور ذائقہ میں معمولی سی تلخی موجود ہوتی ہے جو کہ اسی کے گودے یا لیٹوں کے رس پر مشتمل سلاڈ کی ڈریٹنگ سے بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بہتر بنانے کی صلاحیت موجود

ہوتی ہے نیز وٹامن C، وٹامن A، فولاد، تانبے کی موجودگی اسے مزید صحت بخش بناتی ہے۔ اس میں فولک ایسڈ، بی کلسیٹس، وٹامن K اور کچھ مقدار کیلشیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور میگنیشیم بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیان دھوپ میں رکھے گئے گھلوں میں اسے اگا سکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ذائقے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہذا چھوٹے پودے کے پتے سلاڈ کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سجاوٹ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتیوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکیں گی۔





موسم گرما میں ستوکا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستوتیار کرنے کا طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟ آمنا الیاس... سرگودھا



ہادی ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریز کر بیٹتی ہیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیشہ کی طرح کوئی آسان طریقہ بتا دیں۔

اس کوشیٹ میں پہلی پوزیشن شمع ریاض (ملتان) نے حاصل کی

سلاد کے پتوں کو تازہ رکھنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں ایک گائے کا جھج سفید سرکہ شامل کر کے 10 منٹ بھگو دیں، ہر و کرنے سے پہلے پانی جھک کر سلاد میں شامل کر لیں یا ہو گر میں استعمال کریں اس بات کے کو ٹیسٹ میں آمنہ شفع، عمر کوٹ اور راجیلہ خرم، عسمر زراپ قرار پائیں۔
آپ کی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ نتائج کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



شمع فاروقی... روہڑی

ہاتھ، آٹے، میدے یا پھر روئے میدے کو ملا کر تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تیار کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان ہارنگ شیٹ کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک

جب پنکٹ علیحدہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیگ میں فریز کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک پنکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً ہلکی آنچ پر سینک کر تیار کر لیں۔ ان پنکٹس کو ہموار سطح پر فریز کیجئے۔ اس طرح فراننگ میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سردرد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سردرد کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بداحتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ **انعم مظہر... ملتان**

جی ہاں! سردرد کی وجوہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنے کروالینا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، ہارمونز، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی تکالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنہ کے بعد ان کی ہدایات کے مطابق



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

ماورا...

چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

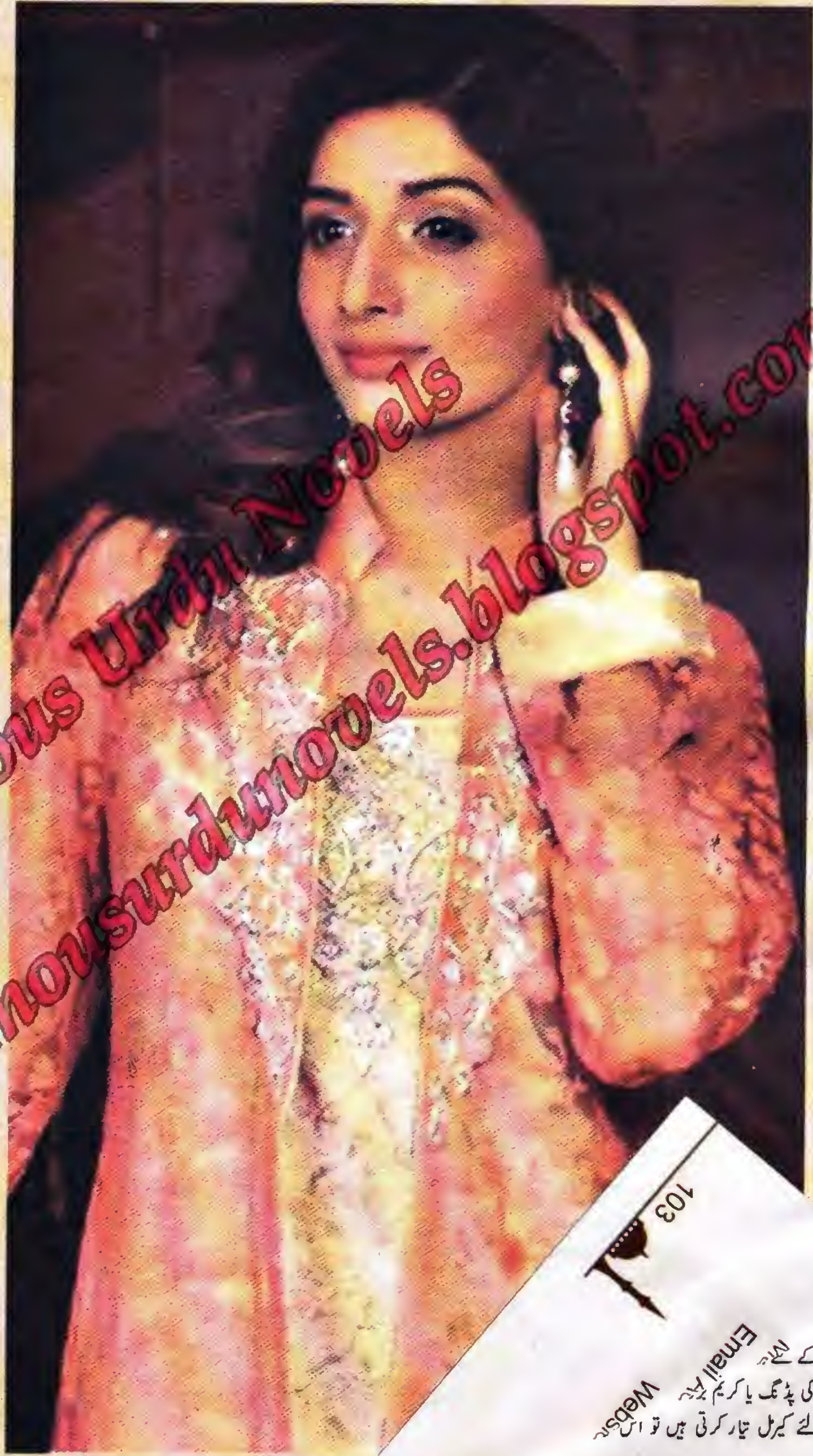
بالی وڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی
شرائط پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد
نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں
اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چیمپل ہیں اور کئی چہرے بھی،
اس طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریلز کے
مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر نئی مصروفیت ملنے لگی
ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان
دونوں مہمیں میں کسی فلم پروجیکٹ کے لئے آڈیشن دے رہی
ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے لے کر ٹیل
بورڈ تک ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم
”نامعلوم افراد“ میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں بہنیں ایک
دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی
فضا ہے یا نہیں۔ آئیے چند باتیں کرتے چلیں...

ماورا نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا

ٹیلی ویژن سے؟

”میں نے یہ سب شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے
بعد مجھے ATV پر 15 برس کی عمر میں VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے
گھر کے چند قدم کے فاصلے پر تھا۔ اس لئے اسکول سے واپسی پر مجھے یہاں
جانے کی اجازت مل گئی۔ میرا بانی کے ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور
اداکاری کر کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل
کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یہ الگ بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے
چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی
میں، میں نے دو ڈرامے ”اسٹارز“ اور ”ٹوٹے“ کروائے ہیں۔ یہ تو بس منہ
کا ڈرامہ بدلنے والی بات ہے۔“



کے لئے
کی پڈنگ یا کریم پڈنگ
لے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس
Webster



”دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو کیا رد عمل ملتا ہے؟“

”اگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی ساکھ بنا لیتے ہیں، اپنی عزت کو دلا لیتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ہی ملتی ہے۔ میرے والدین ترقی پسند ہیں اور ہمیں اعتماد کے ساتھ کیریئر آگے بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں۔“

”نیوی سیریل کرنے کی حامی بھرتے وقت کسی مسئلہ کو سامنے رکھتی ہیں؟“

”یہ تو بڑا مشکل سوال ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہوا کہ کس اسکرپٹ کو کیسے پرکھا جاتا ہے۔ کسی اچھا ٹیسٹ ڈائریکٹر کا نام، اس کے کریڈٹ پر آنے والے سیریلز اور ساتھی اداکاروں کے نام وغیرہ جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔ اسکرپٹ پڑھتا ہوں اور اپنے رول کے متعلق جاننا بہت ضروری ہے۔ ویسے میں نے کچھ کرداروں کو پر فارم کرنے سے معذرت مان لی ہے۔“

”آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی ہیں؟“

”اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟“

”مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹر اور پروڈیوسرز میری تعریف کرتے ہیں کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیاری کے ساتھ سیٹ پر آتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے ضمن میں خاصی پرجوش واقع ہوتی ہوں۔ اپنے ارد گرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ ان ہی تجزیوں کی روشنی میں اسکرین پر کچھ نہ کچھ کر لیتی ہوں۔“

”اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟“

”میرا دوست پروڈیوسر ”یہاں پیار نہیں ہے“ ہم نیوی پر یہ میرا پہلا ڈرامہ سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شانلہ کا کردار منفی تھا جسے میں نے کسی طرح ادا کر دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں تھا۔ اسی طرح حال ہی میں ”میں بشری“ میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جیو سے آن ایئر جائے گا۔ اب مجھے ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں۔“

”نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

”عام طور پر اس میں اپنا اعتماد قائم رکھتی ہوں اور تیاری کر کے اسٹوڈیو جاتی ہوں لیکن جب عدنان صدیقی، عظمتی گیلانی یا صبا حمید کے ساتھ کام کرنا ہو تو پھر زیادہ تیاری کے

ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری سبکی نہ ہو۔“

”آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ رجحان آپ کو کیسا لگا؟“

”اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈرامہ اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے ناں کہ چھوٹا بڑا کردار، نہ ہی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد ہے۔ احترام دینا اور لینا آنا چاہئے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سینئرز بھی ہم جو چیز کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدکلامی

”میں نے تھیٹر سے کیریئر شروع کیا جب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے

ATV پر 15 برس کی عمر میں

VJing کا کام ملا۔

میں نے کسی سے ملنا نہیں دیا۔“

”ممبئی سے آپ کو کیسی آفر آئی تھی اور کیا اب

آپ پاکستان کو خیر باد کہہ دیں گی؟“

”خیر باد تو خیر کبھی بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہی میرا وطن ہے۔ اب میری شہرت عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آفرز مل رہی ہیں۔ میں یہاں کچھ پروڈیوسرز کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلم سازوں نے مجھے آفرز دیں جنہیں میں نالتی تھی۔ جیسے ہی پاکستانی پروڈیوسر مل گئے ہیں نے سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شروع میں تو ڈری ہوئی تھی کہ وہاں تو میرے رشتہ کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لباس بھی ہماری طرح کے نہیں پہنے جاتے چنانچہ بہت سی باتوں کو بخور دیکھنا پڑے گا۔ پہلی اہم چیز تو اپنا رول ہے پھر کہانی کے تقاضوں کو دیکھنا ہوگا اس لئے فی الحال کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری ہے مگر میں اپنی ہی شرائط پر کام کروں گی۔“

”عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی فضا ہے؟“

”دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے بازی کا رجحان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں

بامصلحت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیسا؟“

”حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا کیسا تجربہ رہا؟“

”مار یہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریپ پر ہم دونوں بہنوں نے ان کے لمبوساٹ پہن کر کیٹ واک کی حالانکہ یہ بہت کھن کام ہے مگر مار یہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ مار یہ ہمارے لئے کئی ثابت ہوئی ہیں اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی نوید ثابت ہوئی ہیں جب ہی انہوں نے ہمیں کرشلز کے لئے آفر دی۔ میں نے عروہ کی وجہ سے یہ ماڈلنگ کی۔ اب شہر بھر میں بل بورڈز پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے۔“

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

”آپ کا پسندیدہ تفریحی مقام؟“

”کلی فورنیا۔“

”خوشبو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟“

”Gucci Guilty“

”کیا بات غصہ دلا دیتی ہے؟“

”کوئی بڑی پروڈیوسر مکمل ہو ہی نہ رہا ہو۔“

”کوئی عادت جو چھوڑی نہ جائے؟“

”کتب بینی اور سوشل میڈیا تو کبھی نہ چھوڑے گا کہنے ہی مت۔“

”اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟“

”کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں۔“

”میں یہاں رہنے سے انتخاب کرنا پڑے تو؟“

”محبت کا انتخاب کرنا ہی ہے۔ خریدی نہیں جاسکتی۔“

”پسندیدہ فیشن ڈیزائنر؟“

”کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف ڈیزائنر۔“

”آپ کی الماری میں سب سے پرانی کوئی چیز کیسی ہے؟“

”میری کتابیں۔“

”پسندیدہ جو تا مقامی یا غیر مقامی؟“

”مقامی بھی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہ تر Doc Martens۔“



Swaddled Babies Orchid

کونل سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں

اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نو مولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ بڑے خوشبودار، کریکسی سفید اور مومی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں کھلتے ہیں یہ اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر اک پھول اک علیحدہ تنے سے اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پولنز کے لیے نیلے کی تلاش میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے پولنز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نیلے کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پولنز چپک جاتے ہیں یہی قدرت کی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے انہیں بچنے کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں کسی حد تک محفوظ رکھتا ہے ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بچے کی طرح کرنی پڑتی ہے۔ چونکہ یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤسز بنا کر ان میں کاشت کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی سب سے بڑی کنجی بیان پھولوں کی دیکھ بھال بھی کسی پھیلی سے کم نہیں آرکڈ تقریباً دنیا کے ہر علاقے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora آرکڈ یا لائڈیہ پیر آرکڈ وینزویلا، کولمبیا، ایکواڈور کے ارد گرد اینڈیز کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکڈ کی تقریباً دس اقسام ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے مردہ پانی جاتی ہیں۔ سوائڈ بے آرکڈ اونچا ٹی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشتکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

swaddled babies orchid اک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی نام Anguloa uniflora ہے اور یہ اک انتہائی خوبصورت آرکڈ ہے جو کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنجی، پیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ دس سال کی کڑی محنت (1777 to 1788) اور تجربات کے بعد ہی کادور چلی کی تجرباتی نے جو کہ بوٹینسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کر کے حاصل کیا گیا تاہم رسمی طور پر 1798 تک درجہ بندی نہیں کی گئی تھی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔ یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو اک خاص دورانیہ کے لیے



دنیائی رنگوں کی خوشبو پھولوں اور بچوں کے دم سے قائم ہے کہا جاتا ہے کہ پھولوں کی طرح کونل اور معصوم ہوتے ہیں بچے اپنے والدین کی طرح ان کے دور پھول ہوتے ہیں جن کی منظر سے سادہ رنگوں کی طرح ہوتے ہیں آپ نے کبھی سنا ہے کہ پھول بچوں کی طرح ہوتے ہیں یا بچے پھولوں کی طرح ہوتے ہیں یہ مشابہت تو بہت بڑی لیکن اپنی آنکھوں سے دیکھ کر ہم بھی حیران ہیں کہ پھول بھی بچوں کی طرح دیکھتے ہیں۔

بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کردہ

ہم سب والدین چاہتے ہیں کہ اپنے بچوں کو بہترین ماحول میں پروان چڑھائیں۔ اچھا کھانا پلائیں، خوبصورت لباس پہنائیں، اچھے اسکولوں میں پڑھائیں اور گھر کے ماحول کو آئینہ دل بنادیں۔ جب بات ہوان کے کمروں کی، تو کسی چیز پر سمجھوتہ نہ ہونے پائے۔ پرکشش فرنیچر اور رنگارنگ ماحول بڑوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ڈیزائن پر توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تخلیقی، پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ڈیزائن کا کوئی فرنیچر پس خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹرل سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیر پا اور مضبوط میٹرل پر توجہ دیں تو اکثر ڈیزائن پر تاثر اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہذا دونوں صورتحال کے مین مین چلنا خاصا دشوار ہو سکتا ہے مگر مین ایج والے بچے صرف ڈیزائن کو اہمیت دیتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیر استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کر سکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر مدتوں آپ کا ساتھ بھائے کیونکہ یکمشت بھاری قیمت کے عوض نیا سامان خریدنا ہر آدمی کی دسترس میں نہیں ہوتا۔

گدے کی سرمایہ کاری



عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گدا ہم سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ پلنگ پر روٹی کا بنا ہوا گدا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ڈبل بیڈ کے لئے قوسیاں پر لگے گدے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔

یاد رکھئے کہ بات یہ ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب تصور ہوتا ہے جبکہ یہ گرم ملکوں میں حرارت آمیز میٹرل ہے جسے ایئر کنڈیشننگ کمروں کے لئے بھی انتخاب کہا جاسکتا ہے۔

اسپرنگ میٹرس کو ہر دوسرے تیسرے مہینے بعد کھانسی کی Position بدلی ہوتی ہے ورنہ ایک جانب گھرا سا پڑ جاتا ہے۔ یہ گدا عام ہیڈسٹل فین یا چھت کے پکھے والے کمروں کے لئے بھی بے حد موزوں ہے اور کبھی گرم نہیں ہوتا درجہ حرارت نارمل رہتی ہے۔ کرد وندیں کرتا، جسم کی انٹھن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد مل جل کر ہی ہلا سکتے ہیں تاہم یہ سخت سطح کے باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادروں کے ڈیزائن میں جیومیٹرک پٹرنز زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔



کی سواری کی مانند سجادیا جاتا ہے۔ بچے بچوں جوں بڑا ہوتا ہے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے گھیرا جاتا ہے خوش ہوتا ہے اور اگر بستر کے رنگ سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں گنا گنا اضافہ ہوتا ہے۔

بچہ مین ایج میں داخل ہو

بارہ برس کی عمر کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے۔ عمر کا یہ خاص دور جمالیاتی اور فنی وڈوں پہلوؤں سے بھرپور کشش رکھتا ہے اس دور کے بچے اپنے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور صاف ستھرا اور مناجاہتے ہیں۔ خوش لباس اپناتے ہیں، اخلاقی اقدار میں بہتر رویے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ لاحق نہ ہو تو فطرتی خوبصورتی کا واضح انداز سے اظہار کرتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں اپنی ہر چیز کو بہترین دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے مین ایج یعنی 13 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا کمرہ بنانے کا ارادہ کر رہی ہیں تو آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی مگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادگی اپنائیں جائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کارٹون کیریکٹرز ہٹا کر نامور سنگرز، ایکٹرز، باکسرز، ڈاکٹرز اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پوسٹرز آویزاں کرنا پسند کرتے ہیں۔

Statement Pieces

کسی بھی مین ایج کے کمرے کی دیواروں کو مدہم رنگ سے آراستہ کر کے آپ چاہیں تو اتنا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگز (Rugs)، خوبصورت ڈیزائن Arm Chair، ماڈرن طرز کے فوٹو فریم یا لیمپس خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور پرکشش اشیاء کا اضافہ کر کے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں۔ آپ کے زیر استعمال کسٹمز، موسم بتیوں کے اسٹینڈز، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکابانا اسٹائل کے چھوٹے چھوٹے گھمے، کچھ بھی سجائیے، مفتے دو تھتے بعد ان کی جگہ اور ترتیب بدلتی رہئے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے بودیت محسوس نہیں کریں گی۔ مین ایج میں موڈل میں تولیہ مل میں ماشہ ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو بھی موڈ کی طرح بدلنے آپ خوش رہیں گی۔

بچے تصوراتی دنیا میں مگن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کرتے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور جمالیاتی حسن کا پرتو نظر آ سکے۔

والدین اپنے سونے کے کمروں کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں تاکہ زندگی کے تھکاوٹ سے بچنے والے معمولات کے بعد رات کے چھ یا سات گھنٹے پر سکون ہونے کا گڑا بے جا نہ ہو۔ اسی طرح بچوں کے کمروں پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے تاکہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں بن جائے کہ تصویر کر لیا جاتا ہے۔ ڈھیروں کی تعداد میں کھلونے جمع کر کے یا شے کی بلاریوں میں جھلنے سے بچوں کا کمرہ جگ نہیں جاتا۔ چند معروف فرنیچر ساز ادارے اس ضمن میں مددگار رہ سکتے ہیں۔ آپ بھی ان ٹپس کی مدد سے اپنے نونہالوں کے کمروں کی آرائش کر سکتی ہیں۔

رنگوں کی برکھایا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ



وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ میردون رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیواروں کو ہلکا اور خوانی اور نیم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹرل رنگوں کی دیواری آرائش میں کشادگی کا تاثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

خوشیوں کا محور، آپ کا بچہ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم نومولود بچے کے Cot کو آراستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم بستر کا بطور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بتا رہے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لماف، کبل، بکیوں کے خلاف اور سب سے بڑھ کر چمچھرائیوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے جن پر خوبصورت نقوش اور جانوروں کی تصاویر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Polka dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر چادروں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیس لگا کر Cot کو شہنشاہ



بچوں کی کار سیٹ گاڑی میں لگوائے

خطرہ سے نہ کیلیئے، سفر آسان تو منزل قریب



• Booster Car Seat میں بچے کی گردن کے گرد چڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں بیلٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرنے سے گرا سکتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔ اگر والدین ہی سیٹ بیلٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان بچوں پر بیلٹ کے بھی بیٹھا جاسکتا ہے لیکن کار سیٹ کی حفاظتوں کی بیرونی نہ کرتے ہوئے ہم اپنے بچوں کو خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے لگے ہوں وہ دھکے کھینچنے سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کاندھوں اور ٹانگوں تک مضبوط چڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی بیلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشستوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اونڈھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کروالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنادے۔

کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے بچہ عرصہ بعد تک ایک سیٹ اوپر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس لئے اسے روپے کا خیال نہ سمجھئے۔

• پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلاتے وقت آئینے سے پیچھے جھانک کر بچے کی حرکات دیکھ سکتے ہیں۔ اس کی غول غاں میں جی۔ جی ہاں کر کے ایک بھر پور زندگی کا تاثر دے سکتے ہیں۔

• Forward Facing Seat بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کبھی بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیئے۔ خدا نخواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا دشمن ہو سکتا ہے۔ کئی نا سمجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوڑا سیدھ اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلاتے وقت گود میں بیٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورتحال قطعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ بیلٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں یہ قطعی محفوظ نہیں۔

ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ Forward، Combination، Convertible یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیلٹس کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔ ان اقسام کے علاوہ Booster Seats بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لپیٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیلٹس کے درمیان بچے کے بیٹھنے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کاندھوں اور سر کو بحفاظت سہارا دینے والا میسریل استعمال ہوتا ہے۔

Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ٹانگوں کے عضو تک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ بچھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



مل جل کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش و خرم

اگر ہم یہ چاہیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر برکت اور رحمت کی باریک بینی سے غور کریں۔ خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرنا چاہئے۔ مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا کھائیں۔

کامد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی جیسے صحت مند مشغلے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ غرضیکہ دل کا اطمینان ایسا مقام گراں ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر دل کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کسی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر سہولت اس کے لئے بے فائدہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان کے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے سے ہی اس کی ابتدا کر لی جائے تو ڈپریشن، مایوسی اور تفکرات جیسے اعصابی عارضوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کرام کے ساتھ مل کر کھانا کھانا کر کے اور کھانے کو تو افراد خانہ کے ساتھ کھانے میں شریک ہوتے۔ جدید طرز زندگی میں اسلامی قدروں اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد الجھنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں اس سال رمضان المبارک کی بابرکت ساتیں نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر افطار اور سحر کے وقت سارا کنبہ اکٹھے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں سینے کے لئے ہنوز ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

لوگوں کا ہوتا ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اور بچوں کے سروے کے مطابق دو تہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا کھانا کرنا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔ اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ مل جل کر کھانا کھانے میں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟ اس مطالبے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو یقیناً قارئین کے لئے دلچسپ ہوگی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House ہونا چاہئے۔ ایک بڑا سوئمنگ پول ہونا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔

بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش و خرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ اکٹھے سیر و تفریح کے لئے جانا، مہینے میں ایک بار سینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکس مشین لینا اور گھر میں متعدد ڈی وی سیس کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھجک محسوس نہ کرنا گھروالوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسنا ہنسانا، اجتماعی عبادات میں شریک ہونا، گھروالوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معاف کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلنا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی مینوفیکچرنگ کپنی "اوربجن" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی یکجہالت کے لئے ضروری ہے کہ گھر ان کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا اکٹھے بیٹھ کر کھائیں۔ کپنی کے ڈائریکٹر اینڈ ریویسل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکاوٹ دینے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تنگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر کہیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گو کہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مند سرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکال پاتے۔

کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال



شیرینی میں گندھا ماں اور بیٹی کا رشتہ

مضبوط سانبان اور ٹھنڈی چھایا دیتے رشتے بڑے انمول ہوتے ہیں
بیٹی ماں کا پرتو ہوتی ہے اور ماں اس کی پرچھائیں

کبھی آپ نے مرغی کو دیکھا جو خطرہ بھانپتے ہی چوزوں کو اپنے پروں میں سمیٹ لیتی ہے۔ اگر نہ دیکھا ہو تو قدرت نے انسان کے روپ میں ماں کو اتنا ہی حساس، ہمدرد اور گہرا شخصیت عطا کی ہے اسے کہ جسے ہی غموں کے پہاڑ ٹوٹیں، آزمائشیں ہوں یا آسائیاں، ماں اور بیٹی کا تعلق ایسا ہی شیرینی میں گندھا ہوتا ہے۔ یوں تو ماں کے لئے بیٹیاں اور بیٹے دونوں ہی برابر اولادیں ہوتی ہیں۔ یہ شخص معاشرتی رویے اور جہالت پر مبنی انداز فکر ہوتا ہے جس کے سبب کسی گھرانے میں اولاد نہایت کمزور اور کمزور ہو جاتی ہے اور بیٹیوں کو بوجھ تصور کر لیا جاتا ہے۔ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ ”عورت کے لئے بہت سی مبارک ہے کہ اس کی پہلی اولاد بیٹی ہو۔“

ڈھونڈنا اور اپنی ذات کی نفی کر کے بچوں کو پروان چڑھانا اور بیٹیوں کو گھڑا پے کی دولت سے نوازنا اسی ماں کو ودیعت ہوتا ہے۔

آج کی تعلیم یافتہ ماں اس صدی کا بیش بہا انعام ہے۔ وہ ٹیکنالوجی کی مدد سے اپنی بچوں کی تربیت کا بیڑا اٹھا رہی ہے۔ وہ کام کر کے چاہے وہ ملازمہ ہو یا تجارت اپنے بچوں کی مالی کفالت بھی کر رہی ہے۔ اسے وقت کی بہتر تقسیم کا بہتر آہنہ آتا ہو تو اولاد خاص کر بیٹیوں سے قربت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں۔ اللہ کی رحمت ہوتی ہیں۔ ان سے محبت اور شفقت سے پیش آنا بہت ضروری اس لئے بھی ہے کہ پاکستانی معاشرہ، مردانہ معاشرہ ہے۔ اس کے باوجود اپنے مردانہ وار کام سے دنیا بھر میں اپنے وطن کا نام روشن اور سبز ہلالی پرچم بلند کرنے والی پاکستانی ماؤں اور بیٹیوں کی کمی نہیں۔

مادرت ملت فاطمہ جناح اور بیگم رعنا لیاقت علی سے لے کر محترمہ بینظیر بھٹو تک وہ جنہوں نے اپنی خواتین چٹیاں ہیں جو اپنے کردار اور عمل سے رہتی دنیا تک کے لئے خود کو امیر کر رکھی ہیں۔ لہذا بچے چارگی کی ادا ایک جانب رکھ کر اپنا کیریئر بنانے کی کوشش جاری رکھنا ضروری ہے اور وہی خواتین کامیاب بھی ہوتی ہیں جو رشتوں کے تقدس کو برقرار رکھ کر اپنی شناخت خود بناتی ہیں۔ جب ہم بیٹی کو ماں کا پرتو اور ماں کو اس کی پرچھائیں کہتے ہیں تو واضح کر دیتے ہیں کہ دراصل ماں کے سانبان سے ہی بیٹی کو جذباتی سہارا ملتا ہے۔ یہ رشتہ شیرینی میں گندھا کر ماں اور بیٹی کے تعلقات کو وضع کرتا ہے۔ زندگی ختم بھی ہو جائے تب بھی یہ محبت، یہ التفات اور روحانی تعلق سدا استوار رہتا ہے۔

کرے گا، قیامت تک خدا کی مدد اس کے ساتھ شامل حال رہے گی۔“
دوست، بھائی، مانی، عادی، بہو اور ہر روپ میں صبر و ایثار، مہر و وفا اور محبت و عصمت کا پیکر ہوتی ہے۔
ماں کی بردباری اور سنجیدگی سے بیٹی بھی سبق سیکھتی ہے۔ صدمات ہوں یا خوشیاں، ماں جو صلے کی چٹان بنی رہتی ہے۔ اچھی مائیں صرف اپنے رب کے سامنے سر بسجود ہو کر اپنی پریشانیوں کا صلہ چاہتی ہیں۔ اچھی بیٹیاں بھی اپنے منہ سے کسی کی غیبت یا حسد کے جذبات سے بھرپور لفظ نکال نہیں، پچھلے وقتوں میں مائیں بیٹیوں کو تلقین کیا کرتی تھیں کہ کم بولا کرو، دھنیں اور دھنیں بھلے ہوئے لہجے میں گفتگو کرو، خاموشی بھی ایک زیور ہوتی ہے۔ چڑچڑاپن، لڑائی، بدتمیزی اور غصہ عورت پر نہیں چلتا۔ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لئے نرم روی اور صلح جوئی کا انداز اختیار کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل بھی بہت سے گھرانوں میں بیٹے کا رشتہ طے کرتے وقت بڑی بوڑھیاں بیٹی کے ساتھ ساتھ ماں کے اخلاق، کردار، گفتگو، انداز رہن سہن اور رویوں کو مد نظر رکھتی ہیں، کبھی آپ نے سوچا کہ ایسا وہ کیوں، کس لئے کرتی ہیں؟

اس لئے کہ ماں ہی وہ ستون ہے جس پر خاندان کی تہذیبی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اسی کے ناتواں کاندھوں پر منتقل کی جاتی ہے۔ وہ کمزور ہو تو بھی اولاد کے لئے زمانے کے سامنے سینہ سپر ہوتی ہے۔ اولاد کو جہاں جہاں ضرورت پڑے چٹان کی طرح اپنی بازوؤں میں سمیٹ کر رکھتی ہے۔ خود سختیاں سہہ لیتی ہیں، دھوپ میں زندگی گزار لیتی ہیں مگر نسلیں سنوار دیتی ہیں۔ اولاد کے آزام، ترقی کے خواب، ترقی کے وسیلے

جب کوئی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اللہ فرماتے ہیں ”اے لڑکی! تو زمین پر اتر، میں تیرے باپ کی مدد کروں گا۔“ ایسے گھر میں اللہ تعالیٰ فرشتے بھیجتے ہیں جو آ کر کہتے ہیں ”اے گھر والو! تم پر سلامتی ہو، اور وہ لڑکی کو اپنے پروں کے سائے میں لے لیتے ہیں پھر اس کے سر پر ہاتھ رکھتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”یہ کمزور جان ہے، جو کمزور جان سے پیدا ہوئی ہے۔ جو اس بچی کی نگرانی اور پرورش



گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودا رات کی رانی ہو یادن کاراجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے

زندگی کی اس بھاگ دوڑ میں ہم قدرت کی ان معمولی نعمتوں سے دور ہوتے جا رہے ہیں جن کی ہمیشہ ہی ضرورت رہے گی۔
دن کی سلامت پیر پودے شہروں کی ان عمارتوں کے درمیان گھس گھس کر رہے ہوتے جا رہے ہیں شہری زندگی چھوٹے چھوٹے
گھس گھس کر رہی ہے اب بہت سے علاقوں میں گھس گھس کر رہی ہیں اور نہ کوئی کیا دیاں جن میں پیر پودے
گھس گھس کر رہے ہیں ان کے تازہ پھول اور پھولوں کی خوشبو کو محسوس کرتی تھی

شمینہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا تب ہی آپ اپنے گھر میں کچھ بیالی
لا سکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں
چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ سبزیوں کو لگا سکتی ہیں
مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ٹماٹر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز
لیوں یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں
آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ذائقے اور خوشبو میں اضافہ تو کر ہی
سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی لگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر
کر سکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور سوچے کا پودا بہت خوشبودار دیتے ہیں اور
رنگ برنگے دیسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔

جن خواتین کے پاس پھولوں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور
کیاریوں کی صورت میں ایک کارڈن بناسکتی ہیں۔ اپنے گھر میں گلے تازہ
پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوبصورتی دونوں کا منہ بولتا
غیر مت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اسٹریٹس پر شہر کے ہر گوشے پر
گولہ بے ایسے میں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی بیٹی جیسے پر بے
ہوش ہوئے سے گارڈن میں شام کی چائے سے لطف اندوز ہونے لگے تو
آپ کو اپنی گت پھول ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں گلے خوشبودار پھولوں کی
مہک آپ کو تازگی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گجرے
آپ کو مزید حسین بنادیں گے اور ان ہی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں سجاکر
آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو کے بہترین امتزاج سے کمرے
کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں سجائے جانے والے پھولوں کو آپ
کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو دراز کی توجہ دینی ہوگی
پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں جس سے ان پھولوں کو
پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں ٹھونڈا سا نمک
شامل کر دیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک
برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ مٹی پلائٹ اور دیگر ان ڈور پلائٹس
بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو وہ خوشی دیں
گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھل پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ
کی صحت اور اکانوی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔
اگر آپ گھر میں چھوٹے گملے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مندر رکھنا چاہتی
ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ ٹپس ہیں جن پر عمل کر کے نہ صرف آپ اپنی باغبانی
کا شوق پورا کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجائی سکتی ہیں۔
• سب سے پہلے گملے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ
مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور غیر مل کے ہونے کی صورت
میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل

جائیں گے اور سورج کی تیز شعائیں پودوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ گملوں
میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔
• اپنے باغبانی کے شوق کی ابتداء بہت مہنگے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ
صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزمایا چکی ہیں وہ سخت جان
اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔
• دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت
زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں
اس کام کے لیے ہرے رنگ کی نیٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی
سے بچاتی ہے۔
• ہر پودے کی دھوپ اور پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے
پودے خریدتے وقت ہی بھی نرمی سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کر لینا
بہتر ہے۔
• پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔
• گملوں میں لگنے والے فاضل پودے اور گھاس پھوس کو نکال دینے سے
گملے کے پگھلے گئے پودے کو زیادہ اچھی اور بھرپور خوراک ملے گی۔
• گملوں کے پگھلے گئے پودوں کو چھ مٹی پلائٹ اور دیگر
پودوں میں ڈالنے سے ان کے پتے زیادہ بڑے ہونگے۔
• چائے بنانے کے بعد اس کی پتی کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے
پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودے زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس
دھیان رکھیں کہ پتی ہی ہو اس میں کسی بھی دوا شامل نہ ہو ورنہ آپ کے گھر
چوئیٹیاں حملہ کر دیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔
• پودوں کے گملوں میں کبھی کبھی ٹھنڈی چائے چھڑکنے سے مٹی میں کیڑے
نہیں رہیں گے۔
• اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھٹائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار
رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ بے ڈھنگا اور جنگل کی شکل اختیار کر کے کیڑے
کوڑوں، مکھیوں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔



پر لطف ذائقوں کا نیا مرکز MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جانے لگے ہوں
شاہین ملک

کسی بھی نئے رہستوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تبصرہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈیٹر بن سکتا ہے۔ MEWS کلفٹن کراچی کے بلاک 4 میں کھلنے والا نیا رہستوران ہے۔

نیچے رہانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے رہستورنٹ میں لے کر گئیں جہاں یہ رہستورنٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا

نیچے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں European Cobbled Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا ورنہ نیچے پر دیکھئے گا ہم نے انہی MEWS اسٹریٹس کی تعمیرات سے متاثر ہو کر رہستورنٹ کا اندرونی خاکہ تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے انسپریشن لے کر کی گئی ہے اور موڈلائنگ کا اہتمام ماحول کو کیف اور بنا دیتا ہے۔ بہر حال ماحول کی عکسی تصویر اس تبصرے میں ملاحظہ کر لیجئے گا، ہم کچھ بڑھ کر کھانوں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔

Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پڑا کھانے کو دل چاہا تو ہم نے Tuscan Flatbread پڑا آرڈر کیا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خستہ تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پڑا تازہ تازہ کھایا جائے تو ہی اس کی خوشگئی قائم رہتی ہے۔

میں کورس کے لئے Mac & Cheese, Wings and Ribs Platter

اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl

آرڈر کئے گئے۔ ان ڈشز کو ہم کلفٹن کے دیگر رہستورنٹس میں دو ایک مرتبہ آزما

چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نیا بات

پیش کی ہے۔ کورین بیف باؤل میں چاولوں کے ساتھ فرائیڈ بیف کی

اسٹرائپس اور فرائی کیا ہوا اندازہ صرف اپنی پریزنٹیشن میں بلکہ ذائقے میں

بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھانوں میں ہلکا معالجہ، مناسب حد تک روغن

اور تازہ سبز یوں کی رنگت تبدیل کئے بغیر انہیں تیار کرنے کی کوشش کی گئی تھی

اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم

Rib Platter کی کوٹائی اور غذائیت کے تو معترف ہو گئے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کسلنٹ شرسین نے ہمیں بتایا کہ پاکستانی

شائقین اب کھانوں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر

آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سپر سیاحت یا

کام کے سلسلے میں قیام بھی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھانوں سے

تجربہ کر مختلف ملکوں کے کھانوں میں دلچسپی لیتا ہے اور سادہ شہوت لوگ بھی کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب رہستورنٹس کا سادہ دیکھ بھل گیا ہے۔ رہستورنٹس کا تعلق طبقات سے ہوتا ہے جس کے بارے میں Alvarie نے والے رہستورنٹس انگلیوں پہ گنے جاسکتے ہیں جو جدت اور تنوع کے فروغ کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر کھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کا ویڈیو سٹ کرتے ہوئے اسی خیال کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جرسن کھانا اس کے کسی فرد کے کھانے کو دیکھ کر اس کے سماجی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

مومن نے شہر اور میٹے کولا ہور میں اپنی برانچ کھولنے کا شمار ہمارے ایک دنواز

مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS کی ساری شاخیں

یہ نیا رہستورنٹ کینے فلو، کوئل اور دیگر رہستورنٹس کے لئے مقابلہ اور

کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر بزنس کرنے کا لطف بھی اسی وقت آتا

ہے جب مقابلے کے ساتھ کائنات کا مقابلہ ہو۔ عیشہ، زینب اور عامر کے لئے

یہ بزنس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

میٹھے میں کیا ہے؟

یہ سوال اب صرف دعوتوں کے اجتماعات تک محدود نہیں رہا۔ عام روزمرہ

کے طعام کے بعد بھی ہمارا یہی سوال ہوتا ہے۔ MEWS میں

Triple Chocolate Skillet Cookies چاکلیٹ

پسند کرنے والوں کے لئے پرکشش انتخاب ہے۔ اس کے علاوہ

براؤنیز، کپ کیکس اور آئسکریم میں بھی انتخاب کی توسیع معائنات موجود

ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں کوکیز ہی بہترین ہیں۔ میٹھا کھانے کا شوق

پورا ہو جاتا ہے۔ واپسی پر ہم سب ایک کٹلتے پر ہم خیال تھے کہ

رہستورنٹ نے اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ غذا اہمیت بھرے کھانے

پیش کئے ہیں۔ اگرچہ جامعہ معالوں یا فوڈ کلرز کا استعمال نہیں کیا اور ایک

اہم نکتہ نورہ کیا ہے کہ انہوں نے پیش کئے جانے والے برتنوں پر بہت

توجہ دیا کرتی ہیں۔ نشانیوں کی آرائش کو اہمیت دیا کرتی ہیں

اس طرح تو MEWS CAFE کا مزہ دیکھ دیا جاسکتا ہے کیونکہ

انتظامیہ نے نگاہوں کو بھلا لگنے والے، سادہ لائی پرتو کے پس منظر کو تخلیق

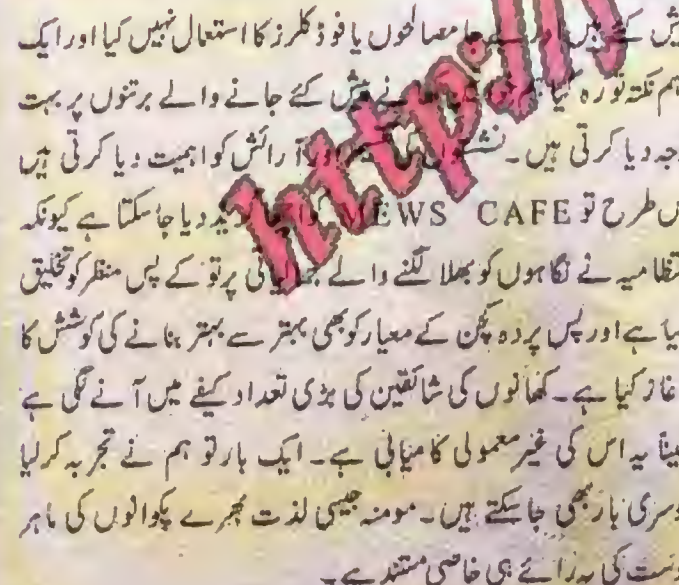
کیا ہے اور پس پردہ کچن کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا

آغاز کیا ہے۔ کھانوں کی شائقین کی بڑی تعداد کیفے میں آنے لگی ہے

یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا

دوسری بار بھی جاسکتے ہیں۔ مومن جیسی لذت بھرے پکوانوں کی ماہر

دوست کی یہ رائے ہی خاصی مستند ہے۔



مصر چلے

یہ دنیا کا قدیم ترین سیاحتی مرکز ہے



اگر آپ نے قدیم شاعر اسامی تہذیب کے تہذیبی و تاریخی پر چند ممالک ایسے دیکھے ہیں جو مصر میں شریفین، شام، ترکی، ایران، عراق اور مصر اس کی اہم مثالیں ہیں۔ ان میں اب فن تعمیر میں جدید ترین مغربی ثقافت کی پیش کردہ ہیں۔ دریائے نیل کے کنارے آباد قدیم ترین اسلامی تہذیب مصری تہذیب کی عمارت یعنی اہرام مصر سے مقبول سیاحتی مراکز میں سے ایک ہے۔ ان اہراموں کی ایک مسلسل تاریخی سیر کے لئے یورپ، افریقہ اور ایشیائی باشندوں کی کثیر تعداد وہاں آتی ہے۔ بحیرہ احمر کی ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ سیاحتی Resort تعمیر کئے گئے ہیں۔ محارم کے وسیع میدان تک خوبصورت ٹھکانے واقع ہے جو نہایت سرسبز و شاداب ہے۔

بحیرہ احمر کے دہانے پر مرجان جیسے قیمتی نوادرات کیجا کرنے والے بیوپاریوں کا تاننا بندھا رہتا ہے۔ جو ہری یہاں ہزاروں برس سے اپنا کاروبار چلا رہے ہیں۔ قاہرہ میں آپ کو زیورات کی مارکیٹ میں اس پتھر کے علاوہ بھی دیگر پتھروں سے معش زیورات ملیں گے۔ ان دکانوں پر خواتین سیلز کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ درس و تدریس، قانون، طب، مٹی کی کھینچ، ایئر لائنز، فلمی صنعت کے علاوہ بھی ہر شعبہ زندگی میں نظر آتی ہیں۔ 2011ء میں مصری انقلاب کے بعد ایک بار پھر سیاحوں نے مصر کا رخ کرنا شروع کر دیا ہے۔ چلے ہم بھی اس کے گلی کوچوں میں نکلتے ہیں۔

قاہرہ Cairo

کراچی کے باشندے یہاں آ کر صرف زبان اور کچھ تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ گلیاں، کوچے، بازار، محلے، ہستی مارکیٹیں اور مینے مائز بہت کچھ اپنے کراچی جیسا ہے حتیٰ کہ موسم بھی ایسا ہی مرطوب ہے۔ عرب مسلمانوں نے جدید یورپین ثقافت اختیار کر رکھی ہے۔ مذہبی پابندیاں بہت سخت نہ ہونے کے باوجود مقامی افراد نمازوں کے اوقات پر دکانیں کھلی چھوڑ کر مسجد کا رخ کرتے ہیں۔



تحریر اسکواٹر
یہ دار الحکومت تحریر اسکواٹر کے علاقے کا علاقہ ہے۔ یہیں مصری انقلاب کے حامیوں نے دھرنا دیا اور ذوالکے سیاست میں پرامن مظاہروں اور مطالبات منوانے کی ایک نئی رسم شروع ہوئی۔ مصر کا 90 فیصد حصہ صحرا پر مشتمل ہے مگر قاہرہ میں باغیچوں سے انیسیت رکھنے والوں کی ہرگز کمی نہیں۔ ہر گھر کے سامنے یا پچھلی روش پر ایک چھوٹا سا باغیچہ ضرور بنوایا جاتا ہے۔ جس میں کچن گارڈننگ کی جاتی ہے اور یہ طرح طرح کے پھولوں کی کاشت فطرت سے محبت کا پیش خیمہ محسوس ہوتا ہے۔



الیکزینڈریا Alexandria

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیکزینڈریا نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متحدہ ملٹی نیشنل ادارے، درسگاہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کاسموپولیٹن شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے سابقہ پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی تباہی مچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔



شرم الشیخ Sharm-el-Sheikh

مصر کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula میں ہے۔ یہاں شرم الشیخ نامی ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین ڈائیونگ گاہیں یہاں ہیں اور اس میں بلیو نیس نفیس شریک ہوا جاسکتا ہے۔ جیپ سے جانا اور زمینی راستے سے جانا ممکن ہے۔ انٹرنیشنل ایئرپورٹ کی سواری کرنی ہے یا ڈائیو گاہی سے یہاں جانا یا شرم الشیخ سے آمد و رفت کے ذرائع آپ کا خیر مقدم کریں گے۔ عقب میں سینائی کا پہاڑی علاقہ نہایت جاذب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی اقلیتوں پر مشتمل ہے۔ یہاں مسلمان بھی کی نہیں۔

Dahshur

یہ علاقہ دریائے نیل سے 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیزیں بہت کم ہیں۔

مصری ذائقے

تامیہ

یہ اویا سے ملنے جلتے مقامی بیج سے بنائی جانے والی ڈش ہے جس میں سلاد اور تازہ سبزیوں شامل ہوتی ہیں۔

یہ اپنے یہاں کی کچھڑی ہے لیکن ظاہر ہے کہ مصر کے مقامی اناج سے تیار ہوتی ہے اور یہ بہت ہلکے مصالحے کی ہوتی ہے۔ اگر آپ کو کچھ ٹیکسا سا ذائقہ پسند ہو تو مقامی طور پر ملنے والی سرخ چھڑی اپنے ساتھ رکھئے۔



فلافل

ہلکے سے مصالحے دار پیسٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبزیوں اور روٹی میں پیسٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔

Luxor

اہرام مصر کی ساس لگتی یہ جگہ قاہرہ سے جنوب مغرب میں واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ ان اہراموں کو تین شخصوں نے بنایا۔ بعد میں تعمیر کیا۔ ایک ہزار سے زائد برس پہلے یہ قطبی عمارات سیاحوں کی ساس بن گئیں۔ یہاں پر کچھ عجیب و غریب مناظر ہیں۔ اہرام مصر دیکھنے کو آپ مصر گئے ہی نہیں۔ یہ لوگ مصر میں تھے یا قریبی عربوں کے انتقال کو ذہن و دل سے قبول نہ کرتے تھے اور ان کے لیے کھڑے ہونے کے محفوظ کر لیتے تھے۔ حفوظ شدہ لاشوں کو آج تک محفوظ رکھ کر یہ دنیا کو دکھائی دیتا ہے۔ رہے ہوں مگر ایک بات ملے ہے کہ یہ انسانوں سے اور ان کے عیسائی کے تھے۔

Pyramid یعنی مخروطی تعمیر اس وقت کے سائنسدانوں اور ماہرین ارضیات نے فن تعمیر میں روشنی، آب و ہوا اور انسانی زندگی کے لئے مفید عمارتوں کے تخیل کو سامنے رکھا۔ اس طرح کی کثیر سطحی عمارتوں جس کا انداز مشابہ ہوتا ہے۔ مصر کے علاوہ کہیں اور نظر نہیں آتی۔ البتہ انگریزوں نے Billiard Table کو Pyramid جیسی شکل دی۔ اس میز پر عموماً 15 گنبدوں، گولیوں اور ایک کیوبال کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔

Luxor میں قدیم مصری شہنشاہوں اور ممالکوں کے ڈھانچے ہیں اور یہ صحرائی علاقہ دریائے نیل کے دامن میں واقع ہے۔ یہ سرخ اور دعائی خیمائی غاریں اپنے اندر تاریخ کے مدون چھپائے ٹھہری ہیں اور یہی نہیں قرب و جوار میں جدید مکانات اور سیاحوں کے لئے اقامت گاہیں تعمیر ہو چکی ہیں۔ عثمانی رویشیوں میں رات کو یہ منظر دیکھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔



Hurghada

یہاں سو کے لگ بھگ ہوٹل ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیر سیاحوں کو تفریح پر کشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔



اس نے چھری

محمود شام

اب کے بیڑوں نے کچھ کہا ہی نہیں
کیسا موسم ہے بولتا ہی نہیں
یوں کٹے چن گھروں کے دروازے
جیسے گلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں
وہ ڈراتے ہیں یوں خدا سے مجھے
جیسے میرا کوئی خدا ہی نہیں
خیر بدن میں ہے عمر کے باعث
کبھی جھکا ہی نہیں
تیری باتوں میں وقت اگلتا ہے
میری بانہوں میں ٹھہرتا ہی نہیں
ہم تو رستوں سے دل لگا بیٹھے
منزلوں کا تو کچھ پتا ہی نہیں
نظر اندھے کبھی نہیں ہوتے
دوست والا دیکھتا ہی نہیں

تشنہ بریلوی

نام نہیں لکھا ہے گھر کی ہر دیوار پر
اور اب راسی سے بھی نظر دیوار پر
نام تیرا جوں ہی خدا کا نام تھا
مجرد دکھلا گیا دست ہر دیوار پر
تتلیاں بھی کیوں نہ آئیں اب قطار اندر قطار
تیرے جس حلقہ تر شام و سحر دیوار پر
اپنے ساتھ لے جاتی ہے ہوا کے ذلف شب
چومنے آئی ہے کوئی سحر دیوار پر
ہن کی دیوار میری آواز کی حریف
ڈالتا ہے لشک سے رضوان طر دیوار پر
ہے کرشمہ یہ بھی تیرے نام کا اے جان بادل
ج گئے ہیں ہر طرف لعل و گہر دیوار پر
داستان بہر و حسرت تو ہے بے حد طویل
میں نے لکھ ڈالی ہے کمرے مختصر دیوار پر

اعجاز رحمانی

وہ آئینے کو بھی اپنے حال دیتا ہے
کسی کسی کو خدا پر ہاتھ دیتا ہے
عجب شخص ہے، مٹا ہے، کچھ کچھ دیتا ہے
جواب سب کو مگر حسب حال دیتا ہے
برائے نام بھی، جس کو وفا نہیں آتی
وہ سب کو اپنی وفا کی مثال دیتا ہے
جنون عشق کے ہوتے ہیں مختلف آداب
کسی کو ہجر، کسی کو وصال دیتے ہیں
تمام عمر بھی جن کا جواب مل نہ سکا
وہ امتحان میں ایسے سوال دیتا ہے
کہتا نہیں کا تھا تو ایک بھی گل چیں
مگر گلوں کو چمن سے نکال دیتا ہے
تعلق اپنا ہے اعجاز اس قبیلے سے
بھلائی کر کے جو دریا میں ڈال دیتا ہے



ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں



فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں نہرو کو آراستہ کرنے، آتشبازی کے مظاہرے، فوڈ اسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو ملے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ کوکا کولا روٹرونیوں میں نہرائی ہوئی نہر میں کشتی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے نہروں کی صفائی اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہری جوت در جوت کینال میاں دیکھنے آتے ہیں۔



خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، کراچی اور لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جنہیں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی سی ہونٹس کراچی نے خوب چٹکارے دار خیبر پختونخوا کے کھانوں کا میلہ منایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوک رقص، شاعری، گیت اور چٹلی کبابوں سے بہت کرا انواع و اقسام کے سادہ اور سخن کھانے چکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے میلے میں کھل سانا اپنی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کام و دہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔



Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ ”اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا برانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ بچت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے۔“ اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔



نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسمیٹکس

پاکستان نے کاسمیٹکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں ہمیں اسٹاکسٹ اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، بلش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دوران سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسمیٹکس کی وسیع تر رینج متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل ایٹال سے لے کر لپ گلوں اور فاؤنڈیشن سے لے کر ہینر کلرز تک ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دوا تہ بھی بنا دیا۔

محبت کی خاطر



داکٹر شیر شاہ سید

ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گزشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ جہنم میں رہ رہی تھی ایک ایسا جہنم جو ہم نے اس کے لئے خریدا تھا اسے تجھے میں دیا تھا۔ نہ چاہتے ہوئے اپنے دل کے کٹڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پامال کر رہا تھا۔ جس بٹیا کے پیروں میں چبے ہوئے کالج کے کٹڑے نے میری نیند اڑا دی تھی اس بٹیا کے جسم کے ہر حصے کو پامال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سو نہیں سکا تھا ایک پل بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے دیکھتے دیکھتے میں اپنی بیوی کو ہار گیا۔ مجھے اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا پیار کرتی ہوگی۔ بچی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پرویز کے والد کو ان کے پوتی ہونے کی خوشخبری دی۔ انہوں نے کسی گرجوٹی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مٹھائی کھانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مٹھائی لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پرویز کی جانب سے ٹی سی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے ٹکڑوں میں لگے ہوئے شیشے کے کٹڑے کو نکالنے میں میں خون کے آنسو رو رہا تھا اس کے دل میں پرویز نے چھرا گھونپ دیا تھا اور میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو یکا یک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا گم کھا گیا۔ وہ شمع کے آنسوؤں کا بکھرا ہوا چہرہ، ٹوٹا ہوا دل، ہوا و جود اور ویران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے ہی سب برداشت کرنا پڑا میں ہی سب برداشت کرتا رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں سے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواسی کا حقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دوبارہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آمادہ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں شامل ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری بہادر شمع یہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر دیا پاکستان اور باہر کے امتحان کی تیاری بھی شروع کر دی۔

وقت بڑھ رہا تھا میرے دل کی ایک مسلسل تہدیلی کا نام ہے جو کبھی کبھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پرویز کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جائے گی اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے شیشے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کرچیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو لہو لہان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسیم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آیا۔ وہ ولینڈین میں ڈاکٹر تھا اور شمع سے شادی کرنا چاہتا تھا۔

سب کچھ جلدی جلدی ہو گیا میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسیم کے بیٹے نیاز سے ملاقات کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بچی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ شمع کیا کرنا ہے۔ انتظار اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درو کا شمار ہوگا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے نہ جانے کبھی گزاریں تھیں۔

شمع کے جانے کے دس دن کے بعد مجھے پتہ چلا کہ پرویز کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر گولی چلائی اور اسے ختم کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل مقول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یا ہم بے باقی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سرال اپنے شوہر پر اپنی ساری اور سب سے زیادہ باتیں ہمیں بتانی کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ ساتھ لڑائی بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی تھی جو اپنے ماں باپ کو دکھ نہیں پہنچانا چاہتی تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سرال میں اس کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ لڑکیاں ہمارے دیس میں ہماری ثقافت ہمارے گھروں میں نہیں ہوتا ہے۔ لڑکیاں بچپن میں اپنے ماں باپ کے ہم عمر کی خاطر سب کچھ برداشت کر سکتی ہیں۔ انہیں دریا دھکا جاتا ہے۔ زبانی ظلم و تشدد کا نشانہ بنایا جاتا ہے مارا جاتا ہے۔ ان پر تیزاب پڑا جاتا ہے انہیں جلادیا جاتا ہے انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقتدار ہیں روایت ہے ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کیوں ہماری بڑھی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ذریعے دکھ سہتی رہتی ہیں۔ اندر اندر ہار مار مرنے ہیں جیتی ہیں وہ سب کچھ سہتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

شمع کے ساتھ یہی کچھ ہو رہا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پرویز کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی نندوں دیوروں اور بھائیوں تک کے پرویز کا رویہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پرویز کو اعتراض تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پروفیسر شمع سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل ٹھہر گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پرویز اور اس کی ماں نے کہہ دیا کہ یہ بچہ پرویز کا نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ چلا جب پرویز اس عرصے میں ایک دن بھی ملے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بہانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آجائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جائے گا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

خاندان کا بڑا کاروبار تھا جس کی وہ دیکھ بھال کر رہا تھا۔ رشتہ پکا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے ملاؤں تک اس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کسٹم بہت ڈیزائن لڑکیاں بنائے ہیں۔ آگے بھی پڑھے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا باپ ہونا بھی اتنا مشکل کام ہے کہ ایک لمحے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ایسا نہ ہو جائے وہ بیانا ہو جائے۔ کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو جگر کے کٹڑے اور دل میں بی چھپی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کے باپ زندگی بھر کرف افسوس ملتا رہے۔ پرویز سے میں متاثر ہوں اس کی شخصیت دلکش تھی۔ وہ پڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ سمجھدار آدمی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑھے کام بھی کرنے اور جو کرنا چاہے کرے۔

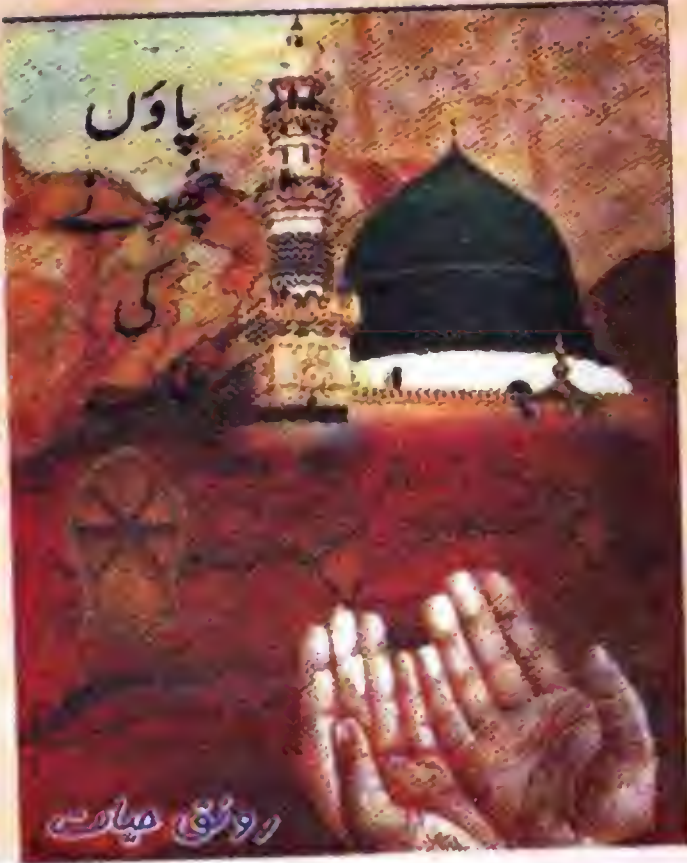
”آج کل زمانہ بدل گیا ہے انکل۔ کسی پڑھی لکھی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جاسکتا ہے کام تو کرنا چاہیئے میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں۔“

میری خوشی اپنی جگہ بجا تھی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک پڑھا لکھا خوبصورت جاذب نظر بزرگ روزگار نو جوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔

شمع کو بھی پرویز بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے کبھی بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔

شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی پیاری بیٹی کی شادی پرویز سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے جہیز دیا اور پرویز کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیرٹن ہوٹل سے بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔

شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ہمیں پتہ چلا کہ پرویز کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو مناسب جہیز نہیں دیا میں پریشان سا ہو گیا۔ یہ کیسی بات تھی اپنی بیٹی کو خون جگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جہیز دیا تھا اسے پھر یہ شکایت مجھ پہ بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ عورتوں کی باتیں ہیں ساس وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کر دیتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پرویز کو شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک



پاؤں چھونے کی طلب

شاعر: رونق حیات

صفحات: 176

ہدیہ: 400 روپے (15 امریکی ڈالر)

ناشر: نیاز مندان کراچی

زیر تبصرہ نعتیہ مجموعہ "پاؤں چھونے کی طلب" باب مقیدت سے لبریز کلام کا شفاف آئینہ ہے، جو حضور ختمی حضرت محمد ﷺ سے والہانہ محبت کے جمالیاتی نقش و نگار سے مصور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثر انگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات نے مجھے ہونے غزل نگار بھی ہیں اور حمد و نعت کی باریکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ توحید رسالت کی حقیقت کا شعور ان کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال مضامین نہیں ملتے۔ انہوں نے مختلا انداز سے نعتیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا چناؤ اور ان کا بر محل استعمال ان کی قادر الکلامی کی شہادت ہے۔ ان کی نعتوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔

مجھ کو شہر نبی ﷺ سے آئی ہے
زندگی کے شعور کی خوشبو

دیار دل

کاسٹ: عابد علی، میکال حسن اور دوسرے
پیشکش: ہم نیٹ ورک

نیائی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی قوس و قزح خود پر طاری کرے اپنی جن کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیار دل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر رویوں کی ہیئت پڑتے ہیں۔ زمیندار جاگیر دار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں یہی حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور صمیم سعید کے ہاتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے قلعے ہیں جن کے ذریعے دیار دل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گمن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے ہمکنار کر پاوے۔ چنانچہ کہ آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادراتاں میں کھنسے گا میاب ہو جاتے ہیں۔ دیار دل میں فطرت کی حکمت بہت پر کارآمد از میں کی گئی ہے۔



ہوٹل

کاسٹ:

میرا، انیس راجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، بیلا ناز، بابر خان، فرخ و ہار، ہمایو گیلانی،

نویڈ بلوچ اور دوسرے

کہانی کا رو ہدایت کار: خالد حسن خان

یہ فلم نفسیاتی عار نے میں جتنا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے منفی رد عمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیو یارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فلم پاک و بھارت کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں تجسس کی بھرمار ہے۔ سینما نوگرانی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیتے پر زندگی کے خوبصورت اور کرہنک مناظر پیش کئے ہیں۔ کچھ کردار فلسفی کے صحرا تو کچھ زندگی کی عظمت کو چھو لیں گے اور پھر ہوٹل میں کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے پاکستانی سینماؤں میں ضرور جائے۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے دلی انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکارہ کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے سحر انگیز چہانے سے مشابہت رکھتا ہے۔

Moriro Fisherman And
The Shark of Kolachi

Asif Raza Moriyo



Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

مصنف: آصف رضا موریو
قیمت: 300 روپے
پبلشر: انڈس کلچرل اینڈ لٹری آریگنائزیشن

برسوں پہلے ارنسٹ ہیمنگ وے Old Man and the sea لکھ کر امر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تصنیف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ناول میں اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کلاچی ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مغالطوں، اور الجھاؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ سندھ کی روایتی گہری سمیٹ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف غفرتوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ اس ناول میں آصف رضا موریو کی یہ تصنیف ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عجمی سے شائع کی گئی ہے۔

Drama

میرے اجنبی

کلاسٹ: فرحان سعید، غرور، اہم حسن، ہما نواب، صباحید، وسیم عباس اور دوسرے
ہدایت کار: احمد بھٹی

ایک چارہ بزم اور الناک زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلچسپی کی مثال ہیں کہ انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کی زندگی میں میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ ARY ٹیلی ویژن کی اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ کرداروں کے مابین مانوسیت و ہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی میں روئے کیسے۔ غرضیکہ اس سیریل میں رومان پروری، ظرافت، ہنسی اور ہلوا اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید نے اداکاری کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور اب وہ بھی اپنے آپ کو مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور وابستگی سے خود کو اچھا کامیاب ثابت کرتے ہیں۔

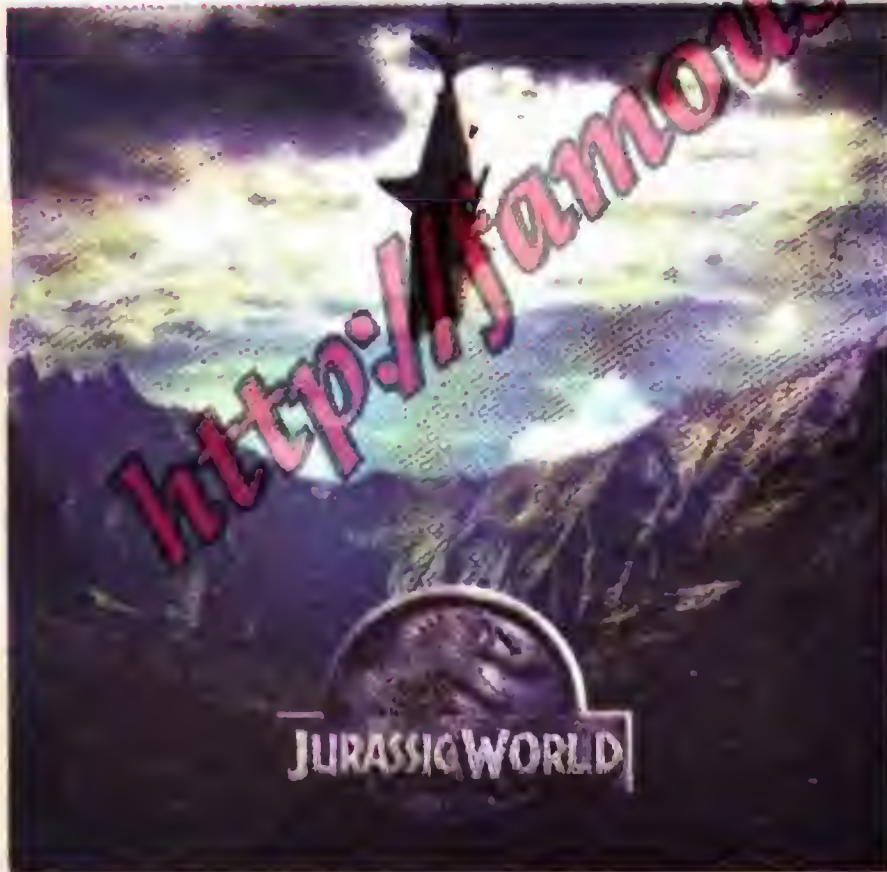


میرے اجنبی

جراسک ورلڈ

کلاسٹ: کرس پریٹ، برائن ڈلاس ہارڈ، ونیٹ ڈی اولوفریو، عرفان خان (ہالی ووڈ اسٹار)
ڈائریکٹر: کولن ٹریوور

کچھ بچوں اور بڑوں کو سلسلی خیز اور خوف و دہشت سے بھرپور فلمیں بہت ہماتی ہیں اس لئے وہ تیار ہو جائیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کئے جانے والے دیوہیکل ڈائنوسازز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آنے والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈوچرل فلم جراسک پارک کے سلسلے کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے ہالی ووڈ بہت کشش رکھتا ہے۔ اردو ہندی زبان ثقافتی مماثلت کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے اداکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں پیشتر سمجیدہ فلموں کے شائقین ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی فلموں کے حوالے سے بخوبی جانتے ہیں یہ جراسک ورلڈ میں کیا پر فارم کرنے جا رہے ہیں یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پیمانے پر دیکھنا بھی کم سلسلی خیز تجربہ نہیں ہوگا۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ستاروں کے محفل

سرطان



26 جون

فہد مصطفیٰ اداکار، میزبان اور پروڈیوسر کوئٹہ ہوں عبدالقادر دوسری بیوی اور جیتو پاکستان سے شہرت ملی۔ ان کی میر تقی میر پر بننے والی فلم ماہ میر کا انتظار کیا جا رہا ہے۔ فہد آپ کو سالگرہ مبارک ہو (ادارہ)

22 مئی 21 جون

برج جوزا



ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی برہمگی۔ پرامید بھی کریں گے اور مایوسی بھی اپنے حصار میں جکڑے گی۔ ماہ جون میں روحانیت پڑھنے گی۔ آپ کا ذہن بیدار اور مستعد رہے گا۔ کام انجام دینے کے لئے کئی نئے طریقے سوچیں گے۔ مالی طور پر خوشحال ہو سکیں گے۔ آمدنی کے ذرائع بڑھیں گے۔ مستقل مزاجی اور محنت کے لئے آمادہ رہیں گے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



اسی طرح جتنا وقت مادی سے کام لیں۔ کامیابی آپ کا نصیب بننے والی ہے۔ آپ کو فوری طور پر قبول کر لیتے ہیں۔ اپنا کام اختیار اور آزادی کے ساتھ کرتے ہیں تو ضرور کریں۔ روپے پیسے کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے لیکن کچھ بھی آپ کے بس کی بات نہیں۔ برج ثور کی خواہشیں میں زیب و زینت کا رجحان ہوتا ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



آپ کا میدان عمل، تاریخ، سیاست اور تحقیق اور اسی قسم کے مضامین ہیں ان میں کامیابی آپ کی ہے۔ آپ کی تجاویز پیش ہیں تو اتفاق سے کوئی بڑا سودا ملے پا سکتا ہے۔ فنون لطیفہ میں آپ کے لئے یہ ماحول ہے۔ شہرت آپ کا مقصد بنے گی۔ وہ مادی امور میں بھی ضرورت ہے۔ محبت اور کیرئیر میں حاکمانہ رویہ خرابی کا باعث بن سکتا ہے۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ دوست بنانے میں ماہر ہیں اس ماہ بھی آپ کے حلقہ احباب میں کچھ نئے دوستوں کا اضافہ ہوگا جو آپ کی لئے مبارک ٹھہریں گے۔ رکے ہوئے کام میں توجہ دیں گے۔ آپ کی فراخ دلی اور خلوص کا غلط مطلب لیا جاسکتا ہے۔ برج سنبلہ کے دوستوں سے دور رہیں۔ دونا مناسب ہوگا ورنہ بدنامی کا اندیشہ ہے۔ مادی طبیعت کا کچھ علاج سوچئے۔

24 جولائی 23 اگست

برج اسد



آپ اصرار سے شہرت کیلئے کوشش کریں جبکہ آپ کی قوت ارادی بہت قوی ہوتی ہے۔ آپ کا اندازہ یہ کہ اگر مرتبہ لوگوں کو ناراض کر دیتا ہے۔ تاہم آپ تکلیفیت پسند ہیں۔ کچھ دن پہلے اختلاف ہوا تھا وہ آپ کی صلاحیتوں سے واقف ہیں۔ اس میں سہرا اور تاریخی رنگ زیادہ استعمال کیا کریں۔ یہ دونوں رنگ آپ کے لئے سوداؤں ہیں۔

22 جون 23 جولائی



آپ کی ذہانت سے ایک دنیا واقف ہے۔ اس ماہ بھی باریک بینی اور کثرت ذہنی سے سب پر بازی لے جائیں گے۔ آپ تقریر اور تحریر کے فن میں معجز کن شخصیت ہیں لوگ بھی اس کا اعتراف کر لیں گے۔ غیر شاہی شدہ افراد کے رشتے طے ہو سکتے ہیں۔ گھر خریدنے یا پلاٹ بیچنے کی طرف دھیان دیں گے اور نقصان کا سودا نہیں کریں گے۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اپنی اچھا پسندی اور بدلہ لینے کے ارادوں کو ذہن سے نکال دیجئے۔ ان کو کوئی عمل نہیں ہے۔ اس ماہ بھی جذباتیت غریب کو پہنچے گی۔ روحانی صلاحیتوں میں بھی گھبراہٹ آئے گا۔ آپ کے سامنے کوئی جھوٹ نہیں بول سکتا اور آپ بھی ایسی کوشش کم از کم حوت اور حمل کے برج والے افراد سے نہ کریں۔ انہیں باتوں پر غور رکھیں گے۔

24 ستمبر 22 اکتوبر

برج عقرب



آپ کی شخصیت ہمایت پر کشش ہے۔ تنہائی اب جاتی رہے گی اور دوستوں کا حلقہ وسیع ہوگا۔ آپ خیماتی ذہن کے مالک ہیں انشاء اللہ زندگی میں رنگ بھرتے نظر آئیں گے مگر آپ کی وفاداری مشکوک ہوتی ہے۔ انسان اپنے آپ سے جھوٹ بولی کر فریب میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ اگر پریشانی ہے تو اس سے نکلنے کی تدبیر سمجھئے۔ نئے دوست ملیں گے ان سے زیادہ کرنا آپ کو آتا چاہئے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر



آپ غیر معمولی حد تک حساس واقع ہوئے ہیں۔ تنہائی کا احساس دور کیجئے۔ فنون لطیفہ کے شعبے میں آپ کے لئے کامیابی کے دروازے کھلے ہیں قسمت آزمائی کیجئے۔ آپ افلاطونی عشق کے حامل ہیں دیکھئے ہر کسی کو آئینہ میں ملتا کرنا۔ حوت خواہشیں میں کشش برہمگی۔ جس روز آپ نے اپنی صلاحیتوں کو بچان لیا آپ کو کئی شعبوں میں کامیابیاں نصیب ہو جائیں گی۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہیں مگر آپ کی سمجھ اوجہ خاص نوعیت کی ہوتی ہے۔ لوگوں سے اختلاف بڑی جلدی ہو جاتا ہے۔ کوئی بات نہیں لوگ آپ کی دیگر خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہیں اور آپ کے وجدان کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ آپ صداقت دینے میں کل سے کام نہ لیں۔ بے چین طبیعت کو روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے غمازیت ملے گی۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



آپ بے حد روشن دماغ اور تخلیقی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ کاروباری اداروں یا سرکاری عہدے پر بڑے کامیاب رہتے ہیں۔ مزاج کے اعتبار سے است اور کم کو ہوتے ہیں لیکن مشکوک عدلی سے کرتے ہیں۔ وقت کی اہمیت کا احساس ہوگا اور کسی ایسے کام میں ہاتھ ڈالیں گے جس میں مہیا ر زندگی باند ہوگا۔ مالی طور پر فائدہ ہوگا اور مشکلات کم ہوں گی۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہیں مگر آپ کی سمجھ اوجہ خاص نوعیت کی ہوتی ہے۔ لوگوں سے اختلاف بڑی جلدی ہو جاتا ہے۔ کوئی بات نہیں لوگ آپ کی دیگر خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہیں اور آپ کے وجدان کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ آپ صداقت دینے میں کل سے کام نہ لیں۔ بے چین طبیعت کو روحانی صلاحیتوں کی وجہ سے غمازیت ملے گی۔